مصالح الابدان بخط شيخ الخطاطين حمد الله المعروف بابن الشيخ ١٥ شهر

I

٣ ايا صوفيه

٣٧٤٠

كتاب مصالح الابدان والانفس في الطب

كتاب مصالح الابدان والانفس لابي زيد البلخي لمطالعة سلطان البر والبحر السلطان محمد بن مراد خان خلد الله ملكه

وقف هذه النسخة اللطيفة الجميلة سلطان السلاطين الاعظم والخاقان المعظم مالك البرين والبحرين خادم الحرمين الشريفين السلطان ابن السلطان الغازي محمود خان ...







بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين وصلى الله على محمد وآله ان الله
جل ذكره خص الانسان بقوة التميز ليعرف النافع فيجتلبه والضار
فيجتنبه ليكون ذلك سببا الى صلاح معاشه ومعاده وذريعة الى
احراز خير عاجله وآجله وآلته في اجتلاب المنافع واجتناب المضار نفسه
وبدنه فبصلاحهما يتهيا له بلوغ الواجب من ذلك عليه اذ ليس للانسان
سويهما وهما قسما كونه وسببا وجوده في هذا العالم فلذلك يحق على
كل عاقل ان يعمل جده واجتهاده فيما يستديم به سلامتهما وصحتهما
ويدفع عنهما عوارض الاذى والآفات وحوادث العلل والاسقام
وان لا نفيت نفسه حظا من العلم بالاشياء التي توصل بمعرفتها
واستعمالها الى صلاحهما وان يجعل ذلك من اهم اموره اليه
واولاها بان يقصر عنايته عليه والى الله ارغب في التوفيق

بمراشد الامور واياه اسئل حسن العون عليها وهذا كتاب الفته
في مصالح الابدان والانفس ضمنته ما ارجو انتفاع الناظر فيه به
وتعرفه جزيل العائدة في استعماله وقسمته مقالتين احديهما في
تدبير مصالح الابدان والاخرى في تدبير مصالح الانفس وهذه
هي المقالة الاولى منهما وهي اربعة عشر بابا الباب الاول في
الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد الابدان ومنفعة ذلك وعائدته
الباب الثاني في وصف اوائل الاشيا وبدى طبيعة الانسان و
خلقته وتركيب اعضائه الباب الثالث في تدبير المساكن والمياه
والاهوية الباب الرابع في تدبير ما يقي الحر والبرد من الاكنان والملابس
الباب الخامس في تدبير المطاعم الباب السادس في تدبير المشارب
الباب السابع في تدبير المشمومات الباب الثامن في تدبير
النوم الباب التاسع في تدبير الباه الباب العاشر في تدبير
الاستحمام الباب الحادي عشر في تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج
الى استعمالها في حفظ الصحة الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات
الرياضية من غمز البدن ودلكه الباب الثالث عشر في تدبير السماع

الباب الرابع عشر في تدبير اعادة الصحة الباب الاول

في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد الابدان ومنفعة ذلك وعاقبته
ان الذى يلزم الحاجة اليه في استبقاء ابدان الناس تعهدها و
صيانتها في وقت صحتها من افات الحر والبرد والنكبات المولمة
في ظاهرها ومن اذى الجوع والعطش وما اشبههما في باطنها
في وقت علتها من المعالجة بالادوية التي تنفي عنها الامراض امر
لا يكاد يخفى على احد من العامة فضلا عن الخاصة وذلك لما نشاهده
ما يوجد فيها بتعهدها وصيانتها من البقاء وصلاح الحال وما يودي
اليه اضاعتها واهمالها من الفساد وسوء الحال وحكم جميع اصناف
الحيوان في ذلك اعني لزوم الحاجة الى تعهدها وصيانتها وحسن تدبير
ماكلها ومشاربها واصلاح ماوى كل منها ومستقره ونفي
عوارض الافات عن ابدانها ومعالجة ادوائها العارضة لها وما
تؤديها اليه اضاعتها واهمالها من الهلاك وسوء الحال مشابه لحكم
الانسان فما كان منها ساكنا للناس من اهليها فهم يقومون بتدبير
مصالحه في هذه المعاني وما كان وحشيا فقد الهم من طباعه ما لزمته

الحاجة

الحاجة اليه في حفظ بدنه واجتلاب المنافع اليه ودفع المضار
عنه ثم بعد ما وصفنا الحيوان الى انواع النبات والشجر من حاجة
كل منها الى التعهد والاستصلاح والصيانة من افة الحر والبرد
ونرى عيانا المنفعة التي تصل الى ما يستتر منها عن برد الشتاء
في بقائه عليه وما يترك مصحرا من اسراع افة البرد اليه وكذلك نرى
عيانا اثر المنفعة في ثمارها اذا تعهدت من بقائها الزمان الطويل
وما يصيبها باغفالها واضاعتها من تسلط العفونة والفساد
عليها في المدة اليسيرة ويوجد هذا المعنى اعني لزوم الحاجة الى
التعهد في الاشياء الصناعية التي تتكلف الناس عملها كما
يوجد في الاشياء الطبيعية التي انشاها الخالق عز وجل مثل ما
نشاهد من حاجة الابنية المشيدة الى المرمة والعمارة فمتى اخليت
منها اسرع التداعي والخراب اليها وكذلك جميع ما يرتفق به
الناس مما في هذه الدنيا فان كلا من ذلك على حياله يحتاج الى ان
يصان ويتعهد كيلا يسرع اليه الفساد وفي جملة القول ان كل
ما في هذا العالم من شيء طبيعي او صناعي فهو بهيئته معرض للفساد

والاستحالة وتحتاج حاجة ضرورية الى التعهد والصيانة ليستدفع
به عنه الفساد ويستبقى به في المدة التي في طباعه ان يبقاها وفيما
استشهدنا به من الامور الجليلة من لزوم الحاجة في الاشياء
الطبيعية والصناعية الى التعهد والصيانة مما تشهد به معارف
العامة دليل على ما وراه مما يقصر علمهم ومعرفتهم عنه فانهم بما
دفعوا منفعة ما لطف من ابواب التعهد والصيانة التي نحن ذاكروها
فيما بعد لجهلهم بحقايق الامور ولعلة اخرى هي انهم يرون
كثيرا من الناس الذين تقوى طباعهم وتستحكم بنية اجسادهم
يسرفون على انفسهم في المطاعم والمشارب والمناكح وغير ذلك
ثم لا يستبينون لذلك الاسراف ضررا عاجلا في اجسادهم فيخيل لذلك
اليهم انه ليس لما تلطف من ابواب التعهد والصيانة منفعة في الاجسام
ولا يعلمون ان الادب السيئ قد يوثر الاثر الضعيف الذي لا
تتبين له قدر في وقته فاذا انضم القليل الى القليل من وجوه تلك
المضار اجتمع منها شيء عظيم لا يخلو من احد امرين اما ان يورد
على البدن نازلة عظيمة من الامراض والاسقام واما ان يعمل

في آخر

في آخر الامر وعند ادبار العمر في هد ركن الجسد وتوهين قوته
وكذلك اذا اجتمع القليل الى القليل من منفعة التعهد والصيانة
كان لما يجتمع من ذلك منفعة عظيمة الاثر في دفع الاسقام المعضلة
والامراض الصعبة المزمنة عن البدن في عاجل الامر في تعاضد اركانه
وتماسكها وابطاء دواعي الضعف والانحلال عنه في آخر الامر
وعند ادبار العمر الى ان يبلغ مبلغ الفناء والبلى وهذا الذي وصفناه
من منفعة القليل من ابواب التعهد والصيانة ومضرة اليسير من
وجوه الاهمال والاضاعة فيما يؤديان اليه آخر الامر مثال
من هذه الاشياء الطبيعية يوقف به على صحة ما ذكرناه وهو
انا نرى الصغير ينشأ جزءا جزءا وذلك النشو هو الكون والصلاح
فلا يتبين مقدار ذلك النشو في الساعات ولا في الايام ولا في
الشهور فاذا اجتمع القليل من اجزاء ذلك النشو الى القليل في سنين
كثيرة اجتمع منها قدر عظيم عند تمام الانسان واستحكام
قوته ومصيره رجلا وكذلك نراه عند الادبار يبلى قليلا قليلا
وجزءا بعد جزء ولا يتبين اثر ذلك النقصان في الساعات والايام

والشهور حتى اذا اتت عليه السنون ادى المجتمع من تلك الاشيا
القليلة الى الفناء والهلاك فالذى يفعله التدبير الصالح بالتعهد
والصيانة والذى يفعله التدبير السيئ بالاضاعة والاهمال
في امور البدن شبيه بذلك وقياس عليه واذا كان كذلك فاولى
الاشياء بان لا يغفل امره ولا يهمل شانه وان يوفى قسطه من
التعهد والاستصلاح بدن الانسان الذى جعله الله رئيسا
لكل ما في هذا العالم ومدبرا سايسا فيبقى به ما يبقى سواه وبفساده
يفسد جميع ما ملكه وخوله واحوج الناس الى تقديم العناية بهذا
الباب الملوك الذين منزلتهم من ساير الناس في رياستهم لهم
وفضلهم عليهم منزلة جميع الناس من الحيوانات التى هي خول
وسخرة لهم وهم من رعاياهم بمنزلة الراس من الجسد والاساس من
البنيان وبصلاح نفس واحدة من انفسهم يصلح نفوس لا تحصى
عددها من رعاياهم وكذلك فساد ما يفسد بفسادها وانما يحتاج
تعهد الابدان لشيئين احدهما حفظ الصحة عليها اذا كانت موجودة
والاخر اعادتها اليها اذا فقدت ونحن مخبرون بجهة التدبير الافضل

في كل واحد من النوعين في الابواب التى تتلو هذا الباب من هذه
المقالة بعد تقديمنا جملة من وصف اوايل الاشياء وبدى طبيعة
الانسان وتركيب اعضائه ليكون ذلك اصلا لما يبنى عليه مما
يلزم الحاجة اليه في شرح ما قصدنا شرحه والابانة عنه ان شاء الله

الباب الثاني في وصف اوايل الاشياء وبدى طبيعة الانسان
وخلقته وتركيب اعضائه

ان الله تبارك وتعالى خلق تحت
الفلك اربعة اجسام اولها النار وطبيعتها الحرارة واليبوسة
وبعدها الهواء وطبيعته الحرارة والرطوبة وبعده الماء وطبيعته
البرودة والرطوبة وبعده الارض وطبيعتها البرودة واليبوسة
ثم خلق من هذه الاربعة الاجسام جميع ما على الارض وتحتها
من النبات والحيوانات والجواهر التى تتولد في بطن الارض فليس
فيها شيء الا وفيه حصة من كل واحد من هذه الاربعة قلت تلك
الحصة او كثرت فحصة النار في الانسان الحرارة الموجودة في
قلبه وكبده والات الغذا التى تنضجه وتهضمه وجميع اجزاء بدنه في
باطنه وظاهره وان كان سلطانها في المواضع التى ذكرناها

اقوى وآثارها اظهر وهي التي تنشئ اجزا البدن وتنميها وحصة
الهواء فيه ما يوجد منه في تجويف عضائه وما يخرج من جوفه
بالتنفس وحصة الماء فيه الرطوبات السائلة في بدنه وعروقه
من الدم والمرتين والبلغم وحصة الارض فيه الاشيا الصلبة
كالعظام والعصب والعروق وكل ما كان له تماسك من اعضا
البدن واجزائه ثم ركب فيه اخلاطا تسمى كيموسات من جواهر
هذه الاشيا الاربعة يعني الدم والمرتين والبلغم وجعل الغالب
على كل خلط منها طبيعة اصل من هذه الاصول فجعل طبيعة الدم
طبيعة الهواء التي هي الحرارة والرطوبة وطبيعة المرة الصفراء
طبيعة النار التي هي الحرارة واليبوسة وطبيعة المرة السوداء
طبيعة الارض التي هي البرودة واليبوسة وطبيعة البلغم طبيعة
الماء التي هي البرودة والرطوبة وخلق من هذه الاخلاط الاربعة
اجزاء البدن التي ركب منها وهي عشرة اصناف الجلد واللحم والشحم
والعروق والرباطات والعصب والعظام والمخ والاغشية و
الغضاريف وجعل كلا من هذه العشرة الاشياء التي ركب منها

اجساد

اجساد الحيوان لمنفعة من منافع البدن لم تكن تستغني عنها في قوامه
ثم ركب من هذه العشرة الاجزاء الاعضاء التي هي الات البدن
في ظاهره وباطنه ثم قسم جسم الانسان بين جسم راسه وجسده
وجعل في راسه الحواس الاربع وهي البصر الذي آلته العينان و
هو يدرك الالوان والسمع وآلته الاذنان وهو يدرك الاصوات
والشم وآلته المنخران وهو يدرك الروايح والذوق وآلته الفم
واللهاه والمري وهو يدرك الاشياء التي يلتمس من الحار والبارد
والرطب واليابس واللين والخشن وما اشبهها وخلق في البدن
اعضاء في ظاهره وفي باطنه فجعل من ظاهر اعضاء بدنه اليدين
لتناول الاشياء النافعة ودفع الاشياء الموذية وعمل
الصناعات والرجلين للسعي الى مواضع الحاجات والصعود والهبوط
وغيرهما من الاشيا التي يستكملان فيها وخلق في باطن
بدنه اعضا للمنافع التي يصفها وتلك الاعضاء هي الحلقوم والمري
والرية والقلب والكبد والطحال والكليتان والمثانة والامعاء
والانثيان والقضيب وفي النساء بدله الرحم فجعل قصبة الرية

الة القلب والصدر الة للنفس وذلك ان الانسان انما يحيى بالتنفس
والتنفس انما يكون بهذه الاعضاء لان القلب معدن الحرارة
الغريزية التي تدبر البدن واذا اشتعلت فيه تلك الحرارة الدخانية
دفعها بالرئة ونفضتها الى الخارج واستبدل بها هواء باردا من
خارج يروح عنه والرئة تفعل ذلك بالانقباض والانبساط
فهي مثل الكير للحداد الذي يجلب به الهوا ويدفعه لايقاد النار
وجعل المري والمعدة الة لجذب الغذا وامساكه وذلك ان الانسان
لا يعيش الا بالغذاء من الطعام والشراب فهو يجذب الطعام بالفم
والمري ويلقيه الى المعدة فاذا اقبلت الحرارة الغريزية التي في
المعدة على هضم ذلك الطعام والطعام شيء ارضي احتاجت الى
رطوبة يتهيا لها بها انضاجه كما يحتاج الشيء اليابس الذي يلقى
في القدر الى ما ينضج فيه فان عدم الماء احترق وتشيط وكذلك
الطعام في المعدة فلا تزال تلك الحرارة الطبيعية تستسقي الماء
بالعطش الى ان ياخذ منه القدر الذي يحتاج اليه لانضاج الطعام
ثم تمسك فينقطع العطش فاذا طبخت المعدة ذلك الغذا المجتمع

فيها

فيها من الطعام والشراب صيرته في مثل قوام ماء الشعير من الملاسة
والبياض ثم تدفع صفوته الى الكبد في مجاري هيئت لذلك فتحمره
الكبد لونه وتفيده صورة الدم ويكون في ذلك الدم جزء ناري
حار يابس فتجذب المرارة التي هي وعاء المرة الصفراء ذلك الجزء
الناري من الكبد وتمسكه لما تحتاج فيه اليه من منافع البدن
ويجذب الطحال الذي هو وعاء المرة السوداء الجزء الارضي
البارد اليابس ويمسكه لما يحتاج اليه من منافع البدن ويجذب
الجزء البارد الرطب المائي الالات التي هيئت لذلك من جميع البدن
لان الجزء المائي الرطب مبثوث في جميع البدن ويبقى الخالص
الصافي من الدم في الكبد فترسله بالعروق المتشعبة منها الى
جميع البدن لتغذوه به اذ كان الدم اصل غذاء البدن ومادته
وما فضل عن الهضم من الطعام والشراب ولم يحتج اليه البدن اجتذب
الكليتان منه الجزء الرطب المائي اذ هما كالمصفاتين لذلك
تدفعانه الى المثانة التي هي وعاء البول فتجتمع فيه تلك الفضلة
حتى تمتلي منها ثم تدفعه وتخرجه بالاحليل وانحدر الى الامعاء الجزء

اليابس منه الذي هو ثقل الغذا فخرج باخر الامعاء من اسفل البدن
فيكون تربية البدن بهذه الجهة وتنضج الطبيعة جزوا من صفو
الغذا فترسله الى الآلات التناسل من الانثيين واوعية المني فيصير
منيا ويخرج من الاحليل فيصير كالزرع في رحم الانثى التي جعلت
آلة لقبول المني وتكوين الجنين وحمله وتربيته اذ كان من طبع الانسان
وساير اصناف الحيوان ان لا يبقى جنس منها الا بالتوالد والتناسل
فان انقطعت اسبابها ولم يكن للاشخاص سبيل الى البقاء بطلت
العمارة بانقطاع النسل والحاجة اليه ضرورية في بقاء النسل كما
كانت الحاجة الى الغذاء ضرورية في بقاء الشخص وجعلت رياسة
البدن من بين هذه الاعضاء الثلاثة منها الدماغ الذي هو
معدن الحس والقلب الذي هو معدن الحيوة والكبد الذي هو معدن
الغذاء فالاعضاء كلها تحت رياسة هذه الاعضاء الثلاثة
وركب الله سبحانه مع ذلك في الانسان لتكميل هذه الافعال
اربع قوى طبيعية احدها الجاذبة وهي التي تجذب الغذاء والثانية
الممسكة وهي التي تمسكه والثالثة المغيرة وهي التي تغيره وتنضجه

والرابعة

والرابعة الدافعة وهي التي تدفع ما لا يحتاج اليه منه عن البدن
فهذه القوى هي المدبرة لاسباب الغذاء والوافية بمرافق حيوة
الحيوان والنبات ايضا لان حكم النبات فيما وصفناه مساوية لحكم
الحيوان من انه لا غنى بالصنفين معا عنها فيما وصفناه من حال الخلقة
الانسان وتركيب اعضائه دليل على انه لا يستغني في بقائه عن هواء
يتنفس به ليحيا وعن طعام وشراب يتغذى بهما وعن جماع يستديم
به النسل وعن نوم يريح به البدن من التعب الذي ان دام عليه افنى
رطوبته الغريزية وعما يتبع ذلك من مرافق الحيوة التي نحن ذاكروها
فمتى جرى التدبير في ذلك على الوجه الذي هو افضل واصلح عاد ذلك
على البدن بالصحة والسلامة مدة الحيوة والبقاء ومتى لم يجر على
السبيل الواجب لم يؤمن معه اعتراض الآلام والاسقام ونحن ذلك
ذاكرون فيما يتلو هذا الباب من ابواب هذه المقالة ما يلزم
اجزاء التدبير عليه في كل من هذه الحاجات الضرورية بالقول
المجمل الوجيز بعد ان نتبع ما وصفناه ذكر اشياء تجري مجرى الاصول
والاوايل لنا في هذا العالم ولا نستغني عن ذكرها وتسميتها

في ابواب هذا الكتاب فينبغي ان تكون متصورة في وهم
من يقراوه وينظر فيه ليستعين بذلك على تفهم ما يجري ذكره في
الكتاب على وجهه وتلك الاشيا سبعة اصول احدها اجسام
العالم التي ذكرنا في اول الكلام هو ان الله خلق هذا العالم
منها والثاني جهات العالم التي تحصره والثالث الرياح التي
تهب منها والرابع فصول السنة التي هي مقسومة بها والخامس
ساعات الليل والنهار التي بها يعد ويقدر كل واحد منها
والسادس اخلاط ابدان الناس والحيوان التي منها ركبت الاجسام
والسابع طبقات عمر الانسان فان هذه الاصول السبعة هي
كليات الاشيا وكل واحد من هذه السبعة المذكورة تنقسم
باربعة اقسام فاجسام العالم تنقسم باربعة وهي النار والهواء
والماء والارض وجهات العالم تنقسم باربعة هي المشرق والمغرب
والشمال والجنوب فالمشرق وهي الناحية التي تكون عن يمين
الانسان اذا استقبل القبلة والمغرب وهي مقابله والشمال
وهي الناحية التي تكون مقابل القبلة والجنوب هي القبلة والرياح

تنقسم

تنقسم باربعة اقسام وهي الصبا وهي التي تهب من ناحية المشرق
والدبور وهي التي تهب من ناحية المغرب وريح الشمال وهي
التي تهب من ناحية الشمال والجنوب وهي التي تهب من ناحية
الجنوب والسنة تنقسم باربعة هي فصولها الربيع والصيف و
الخريف والشتاء والليل والنهار تنقسم كل منهما باربعة اقسام
تسمى ارباعا وكل ربع منها ثلاث ساعات واخلاط بدن
الانسان تنقسم باربعة هي الدم والمرة الصفراء والمرة السودا
والبلغم وعمر الانسان تنقسم باربعة اقسام هي الصبا والشباب
والكهولة والشيخوخة فتكون هذه الاقسام ثمانية وعشرين
قسما يوجد كل سبعة منها على مزاج واحد من الامزجة الاربعة
التي هي الحرارة والرطوبة والحرارة واليبوسة والبرودة والرطوبة
والبرودة واليبوسة فالسبعة التي هي على طبيعة الحرارة والرطوبة
منها الهواء وناحية المشرق وريح الصبا وفصل الربيع من ايام السنة
وثلاث ساعات من اول النهار ومن اول الليل والدم وسن
الصبا والسبعة التي على طبيعة الحرارة واليبوسة النار وناحية

الجنوب وريح الجنوب وفصل الصيف من السنة وثلاث ساعات
بعد الثلث الأول من الليل والنهار والمرة الصفراء من اخلاط
البدن وسن الشباب من الانسان والسبعة التي على طبيعة البرودة
واليبوسة هي الارض وناحية المغرب من جهات العالم ودبور
الريح وفصل الخريف من السنة وثلاث ساعات بعد منتصف
الليل والنهار والمرة السوداء والكهولة من طبقات عمر
الانسان والسبعة التي على طبيعة البرودة والرطوبة هي الماء
وجهة الشمال وريح الشمال وفصل الشتاء وثلاث ساعات
من اخر الليل واخر النهار والبلغم وسن الشيخوخة من طبقات العمر
ونمثل هذه الاقسام في دايرة لتقع تحت البصر فتكون
اعون على الفهم واسهل في الحفظ
فهذا ما تلزم الحاجة الى معرفته مما تقدم ذكره

في هذا

في هذا الباب من صفة اوايل الاشياء وبدئ طبيعة الانسان
وتركيب اعضائه الباب الثالث في تدبير المساكن والمياه والاهوية
ان اول ما يبدى به القول في مصالح ابدان الناس الاشياء التي
لا غنى بهم عنها في حيوتهم وقوام معاشهم ولا يتهيا ان يكون
له كون ولا نشو الا بهما وهي المساكن والمياه والاهوية فقد قلنا
في الباب الذي تقدم ان الانسان انما خلق من اجسام العالم
الاربعة التي تحت الفلك وهي النار والهواء والماء والارض
وكذلك ما سوى الانسان من اصناف الحيوان والنبات واذا كان
الانسان مخلوقا من هذه الاصول الاربعة فلا بد له في بقائه ونمائه
من حصة تقلب فيها من كل واحد منها فبالضرورة اذا يحتاج
الى موضع من الارض يستقر عليه ويولد وينشا به وينبت فيه
من النبات ما يغتذى به اذ لا بقاء له الا بالغذاء والى حظ من الهواء
تنسمه فيعيش به اذ لا حيوة له الا بالتنفس والى حظ من الماء يقرنه
الى طعامه فيعيش بهما اذ كان غذاؤه لا يتم الا باجتماعهما فصارت
حاجته الى هذه الثلاثة الاشياء والى الرابعة التي هي الحرارة الموجودة

١٥

في الهواء وفي بدنه حاجة ضرورية لا يستغني عنهما جميعا ولا عن
عن شيء منها وكل واحدة من هذه الثلاثة الأصول فان طبيعة
ممازجة لطبيعة اخرى منها وذلك ان طبيعة التربة التي تجري
عليها المياه تفيد تلك المياه قوتها ومزاجها وكذلك طبيعة
المياه من البحار والأنهار الكبار تفيد الأهوية التي تسامتها
قوتها وطبيعتها بالأبخرة التي ترتفع منها فتخالطها وتمازجها
فتوجد طبيعة الهواء ابدا كالمركبة من طبيعة الماء والتربة اللذين
تسامتهما ومعلوم عند اهل التأمل والاعتبار ان الذي يقع بين
الأمم والأجيال وسكان البقاع المعمورة من الأرض من الاختلاف
في اجسامهم وقدودهم والوانهم والسنتهم واخلاقهم انما هو بسبب
اختلاف هذه الأصول الثلاثة التي هي الترب والمياه والأهوية
ومن اجل ذلك تشاهد اهل كل بقعة من بقاع العمارة مخالفين
لأهل البقعة الأخرى في المعاني التي وصفناها فانه لولا اختلاف
هذه الأصول لوجدوا متفقين في جميع ما ذكرناه من هيئات
الأجسام واخلاق الأنفس ومعلوم ان كل واحد من هذه الثلاثة يوجد

فيه

فيه الأجود والأردى والأفضل والأرذل فتكون تربة اغذى
واطيب من تربة وماء اعذب واخف من ماء وهواء ارق واصفى من هواء
وان طبايع الناس الذين خلقوا من هذه الأصول يقع فيها مثل هذا
التفاضل حتى يوجد بعض عمار البقاع اصح اجساما واشد قوى
واحسن صورا واسهل اخلاقا واطول اعمارا ويوجد آخرون بخلاف
هذه الصفات وكل ذلك بسبب الاختلاف الموجود في هذه الأصول
الثلاثة فالأفضل منها يولد الذين هم افضل من اصناف الناس و
الأدون يولد الذين هم ادون منها ويجب ان نصف الأسباب التي
بها ينفصل كل من هذه الثلاثة الأصول فنقول اما المساكن
فانها تختلف بثلاث جهات احديها بالتربة فان ترب الأرض
تختلف لأن منها التربة الحرة العذبة والتربة الصخرية والتربة
الرملية والتربة السبخية والتربة الحمائية المفرطة النزى الفاسدة
الردية والتربة التي تغلب عليها الكبريتية وما اشبهها والجهة
الثانية بوضعها من الأرض وذلك من بقاع الأرض العالي المرتفع
الذي يكثر اشراق الشمس عليه مثل انجاد الأرض ومن الجبال وسفوحها

ومنها الغاير المنخفض الذي يكون في وهدات الارض وتكتنفه
جبال ولا تكاد الشمس تشرق عليه والجهة الثالثة قربها وبعدها
من مدار الشمس وذلك ان منها ما يبعد عن مدار الشمس حتى لا يكاد يصل
اليه شيء من حرها وقربها مثل المواضع التي تبعد في ناحية الشمال
ومنها مواضع تقرب الشمس من سمت رؤوس اهلها وتدور عليها في اكثر
الازمنة مثل المواضع التي تبعد في ناحية الجنوب فبهذه الجهات تختلف
المساكن واما المياه فانها تختلف ايضا بثلاث جهات احديها
بالترب التي تكون منابعها فتاخذ قوتها وطعمها مثل المياه التي تكون
منابعها من ارضين طيبة الترب عذبة فتخرج عذبة طيبة او تخرج
من ارضين تكون تربها مالحة او كبريتية وما اشبه ذلك من
الطعوم فتقبل تلك الطعوم منها والثانية بجهة ظهورها على
وجه الارض فتكون سيحا او تغور تحتها فتستنبط من القني و
الابار والثالثة ان توجد جارية على وجه الارض كالانهار
او راكدة عليها كالبطايح والنقايع والغدران وكذلك الاهوية
تختلف بثلاث جهات احديها بمسامتة ما يكون تحتها من الترب

والمياه

والمياه فان منها ما يسامت الترب الحرة الطيبة والانهار
الكبار العذبة المياه فتاخذ من طباعها ومنها ما يسامت الترب
الردية ومياه البحار فيقبل قوة ما يسامته بما ترتفع اليه من تلك
الابخرة والثانية بحالها من الشمس ومدارها وذلك ان من الاهوية
ما يصل اليه حرارة الشمس وضياؤها فيسخنه ذلك ويرقق اجزاؤه
ومنها ما يبعد عن مدار الشمس فيستولي عليه البرد ويكسبه ذلك
ضربا من الغلظ والكثافة والثالثة لمكانها من مسامتة المواضع
المرتفعة كالجبال وغيرها او بانحصارها في الشعاب والمواضع
الغايرة كالمنخفضة التي تحيط بها الجبال وتحصر ما بينها فبهذه
الوجوه التي ذكرناها تختلف هذه الاصول الثلاثة نعني المساكن
والاهوية والمياه وقد تبين مما ذكرناه ان الافضل من المساكن
هو الذي تربته عذبة طيبة لا يشوبها شيء من الشوايب التي ذكرناها
والارض بموضع عال من الانجاد ورؤوس الجبال وسفوحها بحيث
يتهيأ للهواء فيه ان يتموج ويتحرك ولا يكون في موضع غاير من
الارض منخفض فتختنق فيه بخارات المياه وانفاس الحيوان فيرجع التنفس

إلى الأجواف فيتنسمها ولا يبعد عن الشمس عن سمت رؤوسها فيصل
إليه من ضوئها وحرها ما يسخن هواها ويرققه وينضج ما يشتمل
عليه من الحيوان والنبات ولا يكون بموضع يبعد عن الشمس
بمدارها عنه بعدا شديدا فلا يصل ضوؤها وحرارتها إليه لانخفاضها
فيبقى هواؤها باردا ثقيلا وخيم المتنسم وأن يكون ماؤه عذبا خفيفا
سمحا تخرج أنهاره من منابع طيبة الترب لئلا يلحقها شيء من الشوائب
الرديئة التي تفسد طعم الماء وتصيره ملحا أو أجاجا أو كريه الطعم وتكون
تلك الأنهار بارزة في أكثر أحوالها للشمس لتقع من ضوئها وحرارتها
على مياهها ما يرققها ويحدث فيه نوعا من الخفة واللطافة وتكون
مع ذلك سريعة الجرية قوية الحركة فيكسب مياهها بذلك نوعا
من الخفة واللطافة وأن تكون مسافة ما بين مباديها من منابعها
وبين مغاربها من موضع شاربها بعيدة ليكسبها بطول مدة
الجري ضربا آخر من الخفة واللطافة وأن لا يكون بقرب ذلك المسكن
ترب فاسدة أو مياه آجنة من مياه البقائع والبطائح فترتفع
منها أبخرة ردية وتتأذى بالمجاورة إليه فتخالط هواه وتفسده فهذه

هي

هي المعاني التي يجب اجتماعها في الموضع المسكون حتى يجعله فاضلا
محمود المزاج ثم تتعدى فضيلة المسكن إلى ساكنه فتفيدهم الصحة
في أبدانهم والقوة في أجسادهم والحسن في صورهم والسهولة في
أخلاقهم وإذا كان مواقع هذه الأصول الثلاثة من الإنسان
فيما يخلص إليه من طبايعها وقواها الموقع الذي ذكرناه فواجب
على كل معني بمصلحة بدنه أن يتخير الأفضل من كل منها
ليفيد بذلك نفسه مرفقا عليه من مرافق حياته ما يعينه على تحصيل
الصحة والسلامة في بدنه وأن تكون عنايته بتطلب الأفضل
فالأفضل من كل واحد منها شبيها بالعناية التي توجد منه
في تنقله في البلدان المتناسبة لطلب المعاش وذلك أن الناس إنما
ينتقلون عن أوطانهم وينتجعون بلدانا أخر لثلاثة معان أحدها
طلب المعاش والمكاسب إذا صعب الأمر فيها عليهم في أوطانهم
وأجدبت بهم والثاني الهرب من البلدان التي يخافون فيها على أنفسهم
الأعداء ومكاره تصل إليهم من قبلهم إلى بلدان أخر يجدونها أمنع
وأحصن والثالث انتقالهم عن المواضع الوبئة التي تستوبلونها

إلى مواضع أخر لطلب الصحة والنجاة من آفات الأوباء فنظرهم
لأنفسهم في هذه المرافق الثلاثة أمر ضروري يدعوهم إليه
طبيعة التميز فيهم ثم ليسوا مخصوصين بذلك بل يشركهم في طلب
وجهين من هذه المرافق أصناف من الحيوان وهما طلب الغذاء والتماس
الحصانة فإنا نجدها تختار لسكناها المواضع الحصينة فتأوي
إليها وتتوالد وتنتقل من مكان إلى مكان لطلب الغذاء فأما
الوجه الثالث الذي هو الهرب من المواضع التي هي ردية الأهوية
والمياه فليس تهتدي لأكثرها بذلك لعدم قوة التميز إلا أصناف
منها مثل انتقال أجناس من الطير من المواضع الباردة إلى المواضع
الحارة وأجناس من السمك في تنقل من مواضع من البحار لطلب
السلامة والصحة وهذا الوجه الثالث يقل في الناس كما
يقل في الحيوان وذلك أن أكثر تنقلهم في البلدان إنما هو
بسبب الاتساع في المعاش والنجاة من مخاوف الأعداء والفتن
فأما طلب الأفضل من المساكن والمياه والأهوية فقل ما يوجد
فيهم من يعنى بذلك إلا الحكماء الذين كانوا يعنون بمصالح

ابدانهم

أبدانهم على أن ذلك أمر ليس يجد السبيل إليه الأكثرون من الناس
من أجل أن الله قسم البقاع المسكونة من الأرض بين مستوطنيها
فوقعت لأهل كل بقعة منهم حصة من هذه الأصول الثلاثة
لا يتهيأ لهم في الحكم الأعم الاستبدال بها لحاجتهم في ذلك
إلى ترك أوطانهم والانتقال عنها لكن الله عز وجل قنع كلا منهم
بالحظ الذي وقع له من كل واحد منها جيدا كان أو رديا وحبب
إليه وطنه بأية هيئة كانت لتكون البلدان معمورة بحب
الأوطان فاستمرت طبايعهم على ما يتنسمونه من الأهوية ويشربونه
من المياه وإن أثرت فيهم الآثار الردية في الهيئات والأمزجة
والأخلاق وتخير المساكن وإن كان أمرا عسر المرام كما وصفناه
فإنه يجب مع ذلك على كل ذي تميز ناظر لنفسه وبدنه أن
لا يدع الاحتيال في أمر مسكنه ومائه وهوائه من إصلاح كل
من ذلك بمبلغ جهده وطاقته مثل احتياله للماء إما بتغيير مائه
إن كان ردي المزاج ما يصلحه واحتياله للهواء بتطلب الموضع
الأجود من بقاع ناحيته فإنه قد يوجد في المواضع الجزئية التي تجمعها

بقعة واحدة من بقاع الارض من التفاوت والتفاضل بعض ما
يوجد في المواضع الكلية فاما الملوك ذوو الهمم البعيدة و
المقدرة الواسعة فقد كانوا يحتالون لانفسهم اذا اضطروا الى
المقام بناحية يردونها ويستوبلون هواها او ماءها باصلاح
الهوا الذي يتنسمونه اذا كان وبيا باشيا يبخرونها حتى يذهب بعض غائلته
وتستمر طبايعهم عند طول مقامهم على نسيم هوائها ويستقل ماثرهم
من المواضع الاخر اذا وجدوا ماءها ثقيلا وخما ثم كان
من عادة جبلتهم واشرفهم تخير المساكن والانتقال من بعضها
الى بعض في احياز ممالكهم وان لا يجعلوا بلدا واحدا من بقاع
سلطانهم دار مقامهم في كل ايامهم بل كانوا يترددون في المواضع
المختلفة ويجعلون التصرف فيها نوبا وكان يستجمع لهم في ذلك معاني
من استحداث سرور التنزه من الانتفاع بمرافق المساكن التي يتخيرون
مياهها واهويتها ومن عمارة بقاع المملكة بما يتهيا لهم من
ايفاء كل منها قسطا من المطالعة والاشراف عليه والتفقد
لمصالح اهله ولذلك يجب ان لا يدع ذو سلطان ومقدرة

يمكن

يتمكن من الاختيارات المرفقة له في تدبير بدنه واجتلاب
المنافع اليه الاخذ بالحظ من تخير الاماكن في مملكته ان كانت
له والتحول من بعض بقاعها الى بعض ليستبدل هواء بهواء ونسيما
بنسيم فيكون ذلك احد معاون حفظ الصحة وخصوصا اذا حدثت
اوباء او امراض ان يبعد عنها الى الاهوية النقية من آفاتهما
الخالصة من شوايبهما وكذلك يعد لنفسه مواضع يتروح فيها
عند هجوم القيظ واشتداد الحر الذي يوذي الابدان ويقل صبرها
عليه فانه لم يزل من عادة حكماء الملوك ومتنعميهم تغيير الاماكن
واستبدال بعضها ببعض في صميم الشتاء والقيظ ليسلموا بذلك
من اذى الحر المفرط والبرد المفرط ويجب عليه ان يستعمل مثل
هذا التدبير في البلد الواحد والوطن الذي يكون اخص به فقد
يوجد في مواضع البلد الواحد من اختلاف الاهوية وتفاضلها
مثل ما يوجد في البلدان المتنائية التي يبعد بعضها عن بعض كما
قدمنا من وصف ذلك في اول الكلام الا ان ذلك الاختلاف
يكون اقل واخفى فيجعل لنفسه حظا من المواضع التي توصف برقة

الهواء وطيب المزاج ويلزمه ايضا ان يمتثل هذا المذهب في معنى
قصره الذى يسكنه بان يعد لنفسه فيه مجالس شتوية وصيفية
وربيعية وخريفية ينتقل فيها بحسب الحاجة الى كل منها في اوانه
وحضور زمانه فان ذلك تدبير يحسن عايدته عليه في حفظ
الصحة على بدنه ثم يتوخى ان يجعل كل مجلس من تلك المجالس التى يعدها
لفصول سنته بازاء مهب ريح من الرياح التى يستحب مقابلتها
والتعرض لها في ذلك الفصل فان للرياح الهابة من جهات العالم
الاربع من التاثير القوى في اجسام الحيوان والنبات وغيرهما
ما يطول الكلام بوصفه الا انا نقول في الجملة انها اقوى المؤثرات
تاثيرا لان الرياح هي اهوية يتحرك والهواء من اقوى اجسام العالم
تصرفا في ذاته وتصريفا لما تلاقيه وهي التى تؤدى القوى من الاجسام
السماوية العلوية الى الارضية وتوصل بقوة حركتها الى الابدان
طبايع ما تمر به في هبوبها كما نشاهد من ذلك في نقلها الاصوات
والروايح الى الجهات التى تسامتها من المواضع البعيدة التى لم تكن
لتبلغها تلك الاصوات والروايح عند سكون الهواء ويبلغ من قوة تاثيرها

فيما

فيما يلاقيها انها هي التى تلقح الاشجار وتربي كثيرا من النبات
والثمار وهي التى تثير السحاب وتجمع اجزاءها وتكثفها وتاتى
بالامطار التى هي الغيث وتسقى العالم وتبلغ من قوة تاثيرها فيما
تلاقيه وتهب عليه انها تغير طباع الحيوان في التوليد من الاذكار
الى الاناث فقد وجدت فيما جرب او اعتبر ان كثيرا من الرياح
الشمالية والجنوب اذا دام هبوبها على مواضع توالد الحيوان انها
تجعل نتاجها مرة في الاكثر ذكورة ومرة اناثا وكذلك تاثيرها
في اجسام الناس وقواهم والوانهم فان منها ما يرخي الابدان و
يغيرها ويغير الالوان الى الصفرة ويحيلها ومنها ما يصلب
الابدان ويشدها ويجعل الالوان مشرقة نيرة وكذلك فعلها
وتاثيرها في كل شئ تلاقيه من اجسام الحيوان والنبات واذا
كان فعلها هذا الفعل فالواجب ان يحسن المعنى بمصلحة بدنه
الاختيار في الاستقبال بمجالسه ما يجب ان يستقبل منها في
كل فصل والانحراف بها عنه ليكسبه بذلك المنفعة التى تنال من
جهتها وتجنبه المضرة التى تخاف من قبلها فيتوخى ان يكون جلوسه

ومبيته بالليل في صميم الصيف بازاء مهب الريح الشمال التي تهب
من جهة القطب الشمالي فانها ريح باردة تغير الحر المفرط وترده
الى ما يشاكل الاعتدال فينتفع من يستقبلها في ذلك الوقت بمسامتة
لها ويكون ذلك عونا له على دفع اذى الحر وغائلته واما في الشتاء
فيجعل مجالسه بازاء مهب ريح الجنوب فانها ريح حارة تسخن ما
يستقبلها اذا هبت عليه وتكسر من شدة البرد فينتفع باستقبالها
لها بمسامتتها انتفاعا ظاهرا واما في الفصلين فيتوخى مجالسه
ان تكون لريح الصبا اليها مهب وهي التي تهب من قبل المشرق
فانه ليس يحتاج في ذلك الوقت الى تعديل الحر والبرد بل يحتاج
الى طيب النسيم وليس من الرياح شيء اطيب نسيما من الصبا وانما نحمد
منها النسيم وهي الضعيفة الهبوب التي تحرك الهواء تحركا بقدر
فاما القوية العاصفة منها المزعزعة للاشياء فليس يجب التعرض
لها وكذلك لشيء من الرياح الاخر اذا عصفت واكثر ما يوجد نسيم
الصبا ويعرف طيبها في آخر الليل وقت السحر فانها كثيرا ما تتحرك
في ذلك الوقت بسبب اقبال الشمس من ناحية المشرق وان الذي يتقدمها

من الحر

من الحر والضياء يسخن الجو ويرقق اجزاء الهواء من ناحية المشرق
فتبسط وتتبدد وتحتاج الى مكان اوسع فيحدث بذلك النسيم
الذي يدعى الريح السحرية وهي الموصوفة بالطيب لالتذاذ الانسان
لها اذا مسته فيطيب النوم عليها وقد عرفت العامة ذلك دون
الخاصة فيتوخى ان يكون مبيته في الفصلين بحيث يخلص اليه نسيم
الصبا ولا يستره عنه ساتر يستمتع به وبمواجهة ضياء الشمس
عند اقبالها من ناحية المشرق فانها تعطي ما يواجهها في اول النهار
قوة عجيبة في نفسه وبدنه وذلك ان اهل المعرفة والاعتبار لا
يشكون في ان احوال الاشياء التي في هذا العالم من النبات والحيوان
مرتبطة بحال الشمس فاذا اقبلت بطلوعها من ناحية المشرق حدث
باقبالها في كل شيء من جهة نفسه ان كانت له نفس او من
جهة بدنه باب من الزيادة والاقبال الى ان تنتهي في صعودها الى
وسط السماء ثم تزول مدبرة الى المغرب فيعرض في كل شيء باب من
النقصان والادبار الى مغيبها ومن اجل ذلك جرت العادة من الناس
بان يجعلوا افتتاح الاعمال النفسانية والجسمانية في اول النهار

١٧

او مع طلوع الشمس واقبالها لكمال القوة ووفور النشاط في ذلك
الوقت ولان الانسان كانه يستقبل حيوة جديدة من العالم
لان ذلك الوقت هو شباب العالم كما ان اول عمر الانسان
شبابه فكل ما عمل في ذلك الوقت من فعل نفساني وجسماني
وجدا قوى واكمل واتم وافضل فهذه حكم الرياح الثلاث
فاما الريح الرابعة التي تسمى الدبور وهي التي تهب من ناحية المغرب
فانها ريح لا يحتاج الى التعرض لها ولا الى الاستقبال لها لانها
لا توصف بمنفعة ترجع الى الانسان من مواجهتها بل الانسداد
عنها افضل والانحراف عنها بالمجالس عن مسامتتها اصلح لانها
تدعى عقيما يراد بذلك انها لا تلقح شيئا وانما شانها تثوير الاهوية
ثم مما يحتاج اليه المعني بمصلحة بدنه في تدبير المسكن ان يتوخى
في كل وقت ان يجعل مجلسه في كل مكان يبعد في الهواء
عن وجه الارض فان الذي يلي وجه الارض من الهواء مشوب بابخرة
ترتفع منها فتكدره ثم ينحى بعد ذلك الجو من شوائب تلك الابخرة
ويصفو والدليل على عمل تلك الابخرة في الهواء حال الشمس والقمر

عند

عند طلوعهما وغروبهما فانهما يريان عند ذلك في لون تغلب
عليه الحمرة والكدورة كانهما يطلعان من وراء سحاب فاذا
ارتفعا عن مسامتة تلك الاجزاء البخارية صفا لونهما وصار الى
تمام الضياء والاشراق وهذه الابخرة التي ذكرنا تطبيقها وجه
الارض من شانها ان تكدر الهواء الذي يتنسمه الانسان فتخثر
البدن وتفتره وتحدث فيه استرخاء وثقلا حتى تتعدى مضرة
ذلك من الابدان الى الانفس فتعمل في قوى الحفظ والفهم وتكسبها
ضعفا وبلادة فيجب على المفتقد لامره ان يحتال في التباعد عن
سطح الارض في مجلسه ليسلم من هذه الآفة ويجعل مجالسه في
العلالي والمستطرات والمواضع المشرفة في الهواء اذا لم
يكن في صميم البرد المانع له من الارتقاء اليها او في صميم الحر
المانع من الجلوس فيها بالنهار واذا كان ذلك في وقت غلبة الحر
والبرد على الهواء ليلا او نهارا جعل جلوسه على الاسرة المرتفعة
والفرش المنضدة الممهدة ليندفع بذلك مضرة تلك الابخرة
عن بدنه ويجري الامر في مساكنه الجزئية على حكم المساكن الكلية

من بقاع الأرض وذلك لأنه قد تقرر عند الباحثين عن أمور الطبائع أن المساكن
الجبلية المتعالية أفضل مزاجا وأنقى هواء من المواضع السهلية
المتسافلة وأن المواضع المرتفعة من سهول الأرض أفضل هواء
وأطيب نسيما من المواضع الغائرة منها فتحري أن ينبغي التدبير في
اختيار الأعلى في المجالس على الأسفل على مشاكلة ما أوجبته الطبيعة
في المساكن الكلية من بقاع الأرض فإن ذلك مما يرفه في مصلحة
البدن وحفظ الصحة ازفا قا بينا فهذا ما يحتاج إلى معرفته في تدبير
نفسه المعني بمصلحة بدنه في أمر المساكن والمياه والأهوية

الباب الرابع في تدبير ما يقي الحر والبرد من الأكنان والملابس

ويحتاج المعني بمصالح بدنه إلى أن يصونه من أذى الحر المفرط والبرد
المفرط فإن الله تبارك اسمه خلق الإنسان وجميع الحيوان وسائر
ما في هذا العالم تحت الفلك من الطبائع الأربع التي هي الحرارة و
البرودة واليبوسة والرطوبة كما قد تقدم من وصف ذلك
فتقاومها واعتدالها يوجد الصلاح والبقاء في كل واحد من
الأشياء المكونة منها في هذا العالم من الحيوان والنبات وغيرهما

وبغلبة

وبغلبة بعضها بعضا فيه يوجد فساده وهلاكه وانحلال اجزائه
وانتقاض تركيبه وكل من هذه الطبائع الأربع له حظ من الأذى
والفساد إذا غلب وجاوز في الشيء المركب المقدار الذي يلزم الحاجة
إليه منه إلا أن وجود ذلك في الطبيعتين الآخريين اللتين هما
الحرارة والبرودة أظهر وأبين منه في الطبيعتين الأخريين اللتين
هما الرطوبة واليبوسة وذلك أن التأثير بالحقيقة لهاتين
دون تينك فإنا إنما نحس الأمر القوي والفعل الظاهر في أبداننا
للحار والبارد إذا غلب كل منهما فأما اليابس والرطب فإنا
لا نحس لهما بمثل ذلك التأثير ولا نتأذى بهما إلا باجتماعها
مع الحرارة أو البرودة وهما يغيران الأزمنة بالحقيقة فيأتي
البرد إذا غلب بالشتاء والحر إذا غلب بالصيف وإذا كان
كذلك فالواجب على الإنسان أن يتوقى أذى الحر المفرط والبرد المفرط
على بدنه في ظاهره وباطنه لأن أكثر الأعراض التي ترد على
الإنسان من خارج فتؤذيه وتسقمه إنما هو من قبل غلبة الحر أو
البرد على الهواء المحيط به الذي نتنسمه ونتقلب فيه وكذلك

الحكم في الاعراض التي تعرض له في داخل بدنه فتسقمه انما تكون
بغلبة الحرارة او البرودة على الاغذية التي تنا ولها من الاطعمة
والاشربة فاذا تفقد اغذيته حتى يجعلها من الاشياء التي لا
تغلب عليها الحرارة والبرودة غلبة شديدة مفرطة واجتهد
في صون بدنه من اغراض الحر والبرد الغالبين عليه من قبل الهواء
المحيط به حتى لا تخلص اليه منهما القدر الذي يضر به ولا
يطيق احتماله كان خليقا لان تدوم له صحته ويصلح حال
بدنه باذن الله ومشيته ويجب ان يكون ما يتحققه من امر هاتين
الطبيعتين اعني الحرارة والبرودة وان الحرارة منهما اذا غلبت
كانت اوحى هلاكا واقل امهالا الا ان البرودة اشد
مضادة له وذلك ان الحرارة تجانس الحيوة فان معها السخونة
والحركة وهما صفتان موجودتان في الحي واما البرودة
فمعها السكون والجمود اللذان يوجدان في الميت فهي ابعد من
طباع الحي واشد مضادة لحيوته اذا غلبت ومن اجل ذلك صار
زمانها الذي هو الشتاء زمان هلاك عامة النبات وكثير

من

من الحيوان فصارت تحوج الحي الى الانجحار بدل الانتشار الذي
يوجد في زمان غلبة الحرارة الذي هو في الصيف وكذلك يجب
على المعني بامر بدنه ان يتوقى اذى البرد الواصل اليه من خارج
توقيا شديدا ويكن منه اكنانا بليغا وانما يحترس من اذى البرد و
الحر اللذين يردان على الانسان من خارج بالملابس والاكنان فمتى
كان تاثيرهما غير مفرط استجن الانسان منهما بالملابس
واذا قوي تاثيرهما احتاج الى ان يستظهر في الاحتراس منهما
بالاكنان وحكم الانسان في ذلك مشابه لحكم سائر الحيوان
وذلك ان من اجناسها انما يستجن من الحر والبرد بما هيا الله لها
في ابدانها من الاصواف والاشعار التي هي لها ملابس طبيعية
فاذا جاء الحر المفرط او البرد المفرط احتاجت الى دخول الحجرة
والاسراب والوجارات والمغارات لتسلم بها من غوائل الحر و
البرد فاما الانسان فان الله لما خلقه املس الجلد لم يستغن
عن اتخاذ ملابس لنفسه مما يغزل وينسج لتقوم في وقايته اذى
الحر والبرد مقام الاصواف والاوبار والاشعار التي اعطيت

اجناس الحيوان هذا الى ما يستجمع له من ستر العورة والزينة
وكذلك هداه بقوة التمييز المجعولة فيه لاتخاذ بيوت ومساكن
يأوي اليها ويستكن فيها فيقوم له مقام تلك الحجرة والاسراب
والمغارات التي يأوي اليها اجناس الحيوان ليستكن فيها من الحر
والبرد فيجب لذلك ان يتفقد المعنى بمصلحة بدنه امر الملابس و
الاكنان فيستعمل فيهما التدبير الاصوب واول ما يلزمه
في تدبير وقاية بدنه اذى الحر والبرد ان لا يتحرى دفعهما عنه
على غاية الاستقصاء والمبالغة في ذلك قصدا منه لئلا يخلص
اليه شيء منهما ومن اذيهما فان هذا امر يعسر عليه جدا اذا رامه
لان الانسان لا يكاد يتهيأ له ان يكن بدنه من الهواء الحار
او البارد حتى لا يصل لهما البتة ومتى كان هذا مذهبه في
تفتيق بدنه وتنعيمه اياه رق بذلك جلده وجعله بحال من الرقة
متى خلص اليه معها اذى عارض من آفات الحر والبرد عمل فيه عملا
ظاهرا واثر فيه اثرا قويا يؤديانه الى علة ومرض بل الاوجب عليه ان
يوقح بدنه وجلده على احتمال ما يمكن احتماله من اعراض الحر والبرد

ليصلب

ليصلب ويمرن عليها فلا يسرع اليه اذاهما متى خلص اليه شيء
من ذلك في وقت اصحاره للهواء الحار او البارد او في حالات
تقلبه واسفاره فان ترفيه الابدان بادمان سترها وتغطيتها من
اذى الحر والبرد ليس بمحمود من التدبير في مصلحة الابدان للعلة
التي وصفناها فاما الذي يلزمه من حسن التدبير في معنى الاكنان
وهو ما يحتاج الى ان يدبره في معنى اشكالها وصنعتها فان يجعل
بيوته التي يصير مجالسه الشتوية فيها ستيرة منحرفة عن سنن الهواء
لئلا يخلص اليه البرد سريعا كثيفة الحيطان مستحصفتها لئلا
يسرع نفوذ الهواء البارد في اجزائها وخلوصه منها الى هواء البيت
فان الجسم الكثيف المستحصف يمنع الهواء من نفوذه فيه والجسم
الرقيق المتخلخل على خلاف ذلك وان يجعلها مع ذلك واسعة رفيعة
السمك ليكون للابخرة والانفاس التي تخرج من الاجواف ولدخان
الوقود والمصابيح مجال ومتردد فلا يجتمع ولا يتكاثف ثم
ينعكس الى المسام فيؤذي الانسان تنسم ذلك الهواء المنعكس الذي
قد مازجته تلك الشوائب من الابخرة والدواخن فان هذا تدبير يلزم

في المجالس الشتوية كما يلزم في المجالس الصيفية اعني تكثيف
الحيطان وتوسيع الرقعة ورفع السمك ليمنع ذلك من تعكر هواء
البيت بالابخرة المجتمعة فيه وينبغي ان يجعلها مع ارتفاع السمك
مضية بغاية ما يمكنه فان نفس الانسان يستريح الى الهواء المضئ
ويستفيد منه فضل قوة ونشاط ويكون حالها في الهواء المظلم على
خلاف ذلك من استيحاشها وانزوائها عنه وحكم انسه بالمواضع
المضية واستيحاشه من الهواء المظلم مردود الى حكم انسه بالنهار
وضوئه واستيحاشه من الليل وظلامه لان كل انارة من جنس
النهار وكل ظلام من جنس الليل ثم مما يناله من الضرر باظلام
هواء البيت عليه انه ان اراد ان يستثبت فيه شيئا يحتاج الى اعمال
بصره فيه مثل كتب يقرأوها وغير ذلك لم يتهيأ له تبين المنظور
اليه الا بعد ابحاثه على البصر فيكله ويضعفه باتعابه وحمله
عليه ثم اذا طال مقامه في ذلك الهواء الذي يشوبه بعض الظلام
وخرج منه بعد ذلك بزمان طويل منه في بصره من الضعف
بعض ما يعرض في ابصار الذين يحبسون في المواضع المظلمة التي

لا يدخلها الضياء فيطول مدة حبسهم فيها فانه ربما ذهبت ابصارهم
حتى لا يبصروا اذا خرجوا منها شيئا وذلك ان قوام نور البصر انما
هو بالهواء المعتدل فيما بين الانارة والاظلام فاما افراط كل
منهما عليه وطول مكثه فيهما فمفسد عليه بصره وذلك كما
نشاهده من حال الناظر الى شعاع الشمس من احداثه في بصره ما
يحدثه من الضعف والعشاء واذهاب البصر باحره اذا دام نظره
اليه ومن حال الذي يبقى في المواضع المظلمة المدة الطويلة من
فساد بصره عند خروجه وبروزه الى الهواء النير المضئ فاذا دبرت
البيوت الشتوية على مثال ما وصفناه فانه يحتاج بعد ذلك
الى ان تدفأ اهوية البيوت بالوقود الذي يعظم ناره ليبلغ
جميع اجزاء البيت حظ من التسخين والادفاء ثم لا يكون مجلسه
فيها يقرب من الصلا ومواضع الوقود فضل المقرور حتى يستكمل
الالتذاذ بالسخونة كما نجد من اللذة بدخول الحمام اذا وصل
اليه الحر المعتدل من جميع الجهات على السواء وبمقدار واحد
فاما اذا اختلفت عليه مقادير السخونة فكان وصولها اليه

من بعض الجهات اقل ومن بعضها اكثر ضرة ذلك لخروجه عن
الاعتدال الا ان تضره الحاجة الى تسخين عضو من اعضائه خصوصا
وايصال حظ كثير من الحرارة اليه فيدخل ذلك في باب المعالجات
ويخرج من النوع الذي ذكرناه فهذا ما يلزمه الحاجة الى ان يدبر
في تهيئة البيوت الشتوية وصنعتها واشكالها فاما تدبير التنقل فيها
فهو ان لا يجعل الاكنان التي ياوي اليها من اذى البرد مرتبة فيكون
بعضها جوف بعض بعضها اقرب وبعضها ابعد منه ويبدا بالانتقال من صحون
الدور الى الاروقة ومنها الى مواضع لا تستتر من الهواء سترا تاما
ثم من تلك الى التي هي اكن منها وكلما ازداد الزمان بردا احتاط
لنفسه في الاستكنان والتباعد من اذيه حتى تكون حاله في تنقله في
تلك المساكن حال الداخل الى الحمام من تنقله في بيوته حتى يكون
آخر بيوته منتهى انتقالاته فيها وذلك ان لزوم الترتيب والتدرج
فيما بين الاضداد والاطراف واجب على كل معني بصلاح
بدنه ورياضته فاما وقت انتقاله من المجالس الصيفية الى الشتوية
فيجب ان يكون التدبير فيه مبنيا على ما تقتضيه الطبيعة

الآن

الا ان من الاصلح له ان يبادر عند اقبال البرد في ايام الخريف
بالاستكنان وان يتقي برد الخريف اكثر من اتقائه برد الربيع
لان برد الخريف يناله والحر مول فقليله يؤدي الى كثير الضرر و
برد الربيع يناله والحر مقبل فهو يدافعه ولا يدعه يتمكن من
الاجساد واما التدبير في وقاية الحر والبرد بالملابس فانه يتم
بمعرفة اجناس الثياب وصنعتها ولبسها وجهة اخذ ما يوجد
منها اما اجناس الثياب فهي اصولها التي يتخذ منها وهي القطن
والكتان والابريسم وما يعمل من الصوف والابريسم وغير
ذلك من انواع خلطها وتركيبها وقد علم ان لكل واحد من هذه
الاشياء التي هي اصول الثياب طبيعة مخالفة لطبيعة الآخر
في الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة وآثار تلك الطبايع تعمل في
الابدان اذا لبست الثياب التي تغزل وتنسج منها واحمد الثياب
القطنية لان فيها حرارة ولدونة باعتدال فهي تصلح لاصحاب
الطبايع المختلفة وتصلح لان يلبس في جميع فصول السنة والدليل
على اعتدال طبايعها انها لا تصيبها آفة السوس ولا يسرع اليها

الضرر والفساد والاستحالة فاما الكتان والابريسم فانهما
لا يقيان البرودة وقاية كافية واما الكتان فانه يصلح للصيف
لما في طبيعته من البرودة وينشف العرق من البدن بلبسه واما
الصوف فانه يصلح للشتاء لما فيه من فضل حرارة غير انه ربما
اضر بالابدان التي تفرط وتكثر حرارتها لما في طبيعتها من فضل
حرارة فينبغي ان تكون شعار الانسان في الشتاء والبرد الثياب
القطنية وان يقصد منها الناعم الرقيق اللين الصفيق اما الحاجة
الى اللين فلانه اذا كان لينا التذت حاسة اللمس ملمسه و
طاب لبسه واذا كان خشنا نفرت البشرة عن ملامسته وازوت
وانقبضت لان حاسة اللمس بحسب ميلها الى اللين نفورها عن
الخشن الذي هو ضده واما الحاجة الى ان يكون صفيقا فلكي
يلصق لصفاقته بالبشرة ويمنع البخار الخارج منها من ان ينفذ
فيجتمع ويتكاثف ويسخن البدن فان البدن انما يدفا بما يخرج
منه من الابخرة لا بشي يصل اليه من خارج وذلك ان تلك
الابخرة اذا حصرتها الثياب التي على الانسان ولم تدعها ينفذ

اجتمعت

اجتمعت وتكاثفت وتراجعت الى البدن وسخنته فكلما كان
الثوب اصفق كان ابلغ في الادفا لما وصفناه واذا كان الثوب
متخلخلا مستشفا نفشت تلك الابخرة من اجزائه ومنعت من الادفا
ولذلك وجب ان يكون الثوب الذي يلبس في الصيف بهذه الصفة
اعني ان يكون متخلخلا مستشفا ليعمل ضد الادفاء بنفوذ تلك
الابخرة منه لتخلخله مثل الغلايل والشفوف الا ان يكون الانسان
في الصيف ضاحيا بارزا فانه عند ذلك يحتاج الى الثوب الصفيق
والى مظاهرة الثياب ليمنع منه الحر الواصل اليه من خارج فلا غرو
فان تكاثف الملبوس يقي الضاحي في الصيف كما يقي المصحر
في الشتاء البرد ولذلك لزمت الحاجة الى دخول الاكنان الكثيفة
عند اشتداد الحر في الصيف كلزومها الى دخولها في الشتاء عند
اشتداد البرد فان اراد مريد الاستظهار على البرد بشي من الملابس
الوبرية فينبغي ان يبدا منه بكيف احتمال طبيعته للبسها وذلك
ان عامتها تكسب الابدان سخونة قوية لاحتقان الابخرة الخارجة
من الجسد في اجزائها وتشبثها بها وبقائها فيها اكثر مما سبق في

الثوب المنسوج وذلك ان المنسوج وان كان في الغاية من
الصفاقة والرقة فانه لا يخلو مع ذلك ان تكون فيما بين اجزائه المتضامة
خلل وفروج تنفذ منها الابخرة ولا يوجد مثل ذلك في الجلود الموبرة
فهي تكون ادفأ ويلبث الحر في اجزائها اذا قبلته زمانا اطول فيدفئ
الابدان ادفاء اكثر فمن كانت الحرارة غالبة على مزاجه وكان محرورا
قل احتماله لتلك الحرارة وتاذى بلبس الوبر وخاصة لما كثف وطال
شعره من اصنافه وقويت حرارته مثل جلود الثعالب حتى ربما اصابه
منها الكرب والغم الشديد وثارت به الصفراء وانما يصيبه ذلك
اذا كان الملبوس من الوبر محيطا بجميع جسده مثل الجباب والاقبية
الذي يشدها ويزرها على بدنه حتى يغطي صدره وراس معدته
فان هذا موضع قوي الحس وكثيرا ما يجتمع فيه المرة فاذا حصر
بالوبر الذي يعلوه وانعكست الحرارة المحتقنة فيه اذته ايذاء شديدا
وربما تؤدي به الى علة واكتساب حرارة ممرضة فيجب ان يتفقد
المعني بمصلحة بدنه هذا الباب ويتجنب لبس الوبر اذا علم ان طبيعته
لا تحتمله او يقتصر منها على الجنس الذي يكون اقصر شعرا واقل

حرارة

جرارة واخف محملا مثل وبر السنجاب وما يشبهه وان يجعل استدفاءه
في اوقات البرد بما يلقيه على ظهره من الثياب الوبرية ويعري عنها
مقاديم جسده فان ناحية الظهر من الانسان تحتمل من فضل الادفاء
والتسخين ما لا يحتمله ناحية الصدر والبطن وذلك لان الاعضاء
التي فيها الحرارة الغريزية من القلب والكبد والمعدة تلي البدن
وكان بتجويف الاحشاء لكان بهذه الاعضاء موقد نار الحرارة
الغريزية فلذلك يستغني في كثير من الحالات عن الادفاء والتسخين
واما ناحية الظهر فانها باردة بالقياس الى ناحية البطن فهي
يحتاج الى الادفاء والتسخين اكثر ولذلك جرت العادة بان تقتصر
على ادفاء الظهر والقاء الدثار عليه من الجفر والاقبية والدواويج
ما لم يشتد البرد اشتدادا يخلص الى مقاديم البدن ويقاوم حرارة
الاعضاء الجارية التي بازائها فيغني اذفاء ما اخير الجسد عن ادفاء
مقاديمه ولغلبة البرد على حيز الظهر من البدن دون حيز البطن
صار الانسان اول ما يصيبه البرد انما يحسه من قبل ظهره
دون بطنه وصار وجوده الفتور والتكسير في بدنه عند ابتداء

الحمى من قبل ظهره وذلك ان المواد التي تجتمع هناك تبقى لبرودة
ذلك الموضع نِجة نيّة ولا تجد من الحرارة ما تنضجها وتذيبها
فتكون اشد العلة وهيجانها منها اذا عفنت فلما وصفناه يجب
ان يعنى الانسان المتفقد لمصالح بدنه باذفاء ظهره والقاء
الدثار عليه في عامة اوقات السنة مشابه في الرقة والكثافة
فصول الزمان وان يكشف عن صدره ومقاديم جسده ما لم تشتد
البرد لينال له روح الهواء فيستريح الى ذلك ويعتدل به مزاج
بدنه هذا ما يحتاج الى ان يدبر به امر بدنه في وقايته البرد في
الاهوية الكنه بين الدور والبيوت فاما اذا اصحر للهواء في
ايام الشتا في متصرفاته واسفاره فينبغي ان يتحرز من البرد تحرزا
اكثر ويتحرى ما امكنه ان لا يتعرض في اليوم الشتائي
للريح الهابة فانه لا يكاد يتهيا ان يتحرز من البرد الذي معه
ريح كما يتحرز منه في الهواء الساكن فان اضطرت الحال
الى ذلك فواجب ان يستكثف للدثار حتى ياخذ منه القدر
الذي يتهيا للبدن والاشتغال به ولا يعود ثقلا عليه وان

يكون

يكون عظم عنايته مصروفا الى توقي نسيم الهواء البارد فان قليل
ما يخلص منه الى راسه وصدره يعود بعظيم الضرر عليه فيحتال
للتحرز منه بالتلثم وشد المنخرين وان يجعل تنفسه اذا كربه ادمان
تغطيته انفه في كمه او وراء حجاب يكون له فيه متنفس لئلا
يرد عليه بكشفه عن منخريه بغتة من الهواء البارد ما يخاف اضراره
به وان قدر على المشي حتى يسخن جوفه بحرارة الحركة كان ذلك من
انفع الاشياء له وادفعها لاذى البرد عنه وان كان ممن لا يستطيع
المشي لضعف بدنه او عدم العادة منه لذلك ولم يجد بدا من الركوب
فينبغي ان يحتال في تحريك اعضاء بدنه وقدميه وذلك يديه في
الوقت بعد الوقت لينتفع بتلك فان تحريك كل جزء من الجسد لا بد
ان يحدث فيه قدرا من الحرارة والسخونة فيدفع ذلك القدر عنه
ما يوازيه من البرد وان قدر على ان يكون مركبه مركبا بحركة
اما لمرحه ونشاطه حتى يضطر الى قمعه وتسكينه واما ان يكون
في سيره خشونة كان ذلك مما ينفعه لان البرد يؤثر في الشيء
الساكن اكثر مما يؤثر في المتحرك وهو يؤثر في الراكب اكثر مما يؤثر

في الماشي لأن الراكب هو كالساكن من جهة الحركة التي تنسب
إليه ويعتبر ذلك بما يفعله البرد في الماء الراكد من إجماده إياه
قبل إجماده الماء الجاري ويجب أن يتوقى السير في شدة البرد وهو
خاو لأن الخاوي يسرع إليه البرد وذلك أن باطن جسده يبرد
فيقبل البرد الذي يرد عليه من خارج سريعا للمشاكلة وكذلك
يجب أن لا يتعرض للسير وهو مستكمل الشبع لأن الطاعم الشبعان
تغور حرارته لهضم الغذاء فتقل الحرارة في ظاهر جسده ويقبل البرد
سريعا ولكن يكون حاله عند قصده السير في البرد حالا متوسطة
بين الجوع والشبع ومما يعينه على البرد ويكف أذيته عنه الأشياء
الحارة القوية الحرارة مثل الثوم والخردل وأشباههما وخير
من ذلك الشراب الرقيق الصلب القوي المر فإنه لا يدفع أذى البرد
عنه شيء كدفعه لأنه يسخن الدم في عروقه ويملأ أوعية
الجسد بحرارة تقاوم البرد الذي يصل إلى ظاهر البدن ويمنعه من النفوذ
فيه ومن أن يخلص إلى عمق البدن منه ما يضر به فينبغي أن يتناول منه بقصد
وقدر ما لا يؤديه إلى السكر فإنه لا يجد له شيئا أنفع له ولا أعون

على

على احتمال أذى البرد منه وقد أطنبنا القول في تدبير الاحتراس
من البرد وذلك لما قدمناه من أن مضادته للإنسان أكثر وإضراره
به أشد فأما تدبير التحرز من أذى الحر الواصل إلى الإنسان من خارج
فقد دخل في جملة ما أخرنا ذكره في معنى التحرز من البرد إلا
أنا نريد مشرحا بقولنا إنه يحتاج في شدة الحر إلى أن ينتقل إلى
المواضع الجبلية العالية إن أمكن ذلك كما قدمناه في باب
اختيار المساكن وإن لم يمكن فينبغي أن يختار البيوت الكنينة
الكثيفة الحيطان الرفيعة السمك التي تكون للرياح الهابة إليها
مسلك ومخترق بعد التقدم برشها ويستعان برش ماء الورد
على الأبدان والترويح عنها ولبس الثياب التي تشاكل هذا
القصد من الغلائل والملابس الرقيقة فأما النزول إلى الأسراب
والمواضع العميقة فليس يحمد كل ذلك لأن أهوية تلك المواضع
تكون غليظة ندية ومن شأنها أن تفتر الأبدان وتثقلها فتجنبها
والاستعانة بالخيش في شدة الحر أفضل من دخولها وإن دعت
الحاجة إلى ذلك لاشتداد حر الهواء فينبغي أن يعلو المسكن فيها

عن سطح الأرض مقدارًا كثيرًا بالأسرة التي تنصب فيها وتجاد
لوصول الهواء الأعلى اليها من كوى تخرق في أعاليها ليخلص اليها
من الهواء الأعلى ما خفف من الهواء الثقيل المنحصر فيه وأن يكون
النزول اليها وقت الظهيرة والهاجرة دون ما تقدمه أو تأخر
من أوقات ساعات النهار وهذا التدبير في دفع أذى الحر أمر معروف
عند العامة والعادة جارية باستعماله فلا يحتاج إلى الإكثار
القول فيه ثم مما يعين على دفع أذى الحر والبرد الأغذية التي تصلح
لكل من فصليهما فقد علم أن تناول الأشياء الحارة من اللحمان
والحبوب والفواكه والأشربة مما ينتفع به في أذى البرد
الذي يرد على الإنسان من خارج وكذلك تناول الأغذية
الباردة المضادة التي وصفناها من الأنواع المذكورة تعين على
دفع أذى الحر لما يولده في الأجواف من فضل برودة ورطوبة تقاوم
الحر الذي يرد على الإنسان من خارج فهذه جملة كافية من القول
في التدبير الواقي أذى الحر والبرد الباب الخامس في تدبير المطاعم
القول في الحاجة إلى الغذاء وما يجب أن تجري تدبيره عليه أن أولى

الاشيا

الأشياء التي يجب على المعتني بمصالح بدنه صرف بلغ الاهتمام والعناية
منه اليها حتى يكمل صواب التدبير فيه أمر الغذاء لأنه لا سبيل
للإنسان ولا لغيره من ساير الحيوان إلى بقاء في هذا العالم بغير
اغتذاء فمتى عدم الحي الغذاء البتة هلك وانحل التركيب ومتى اغتذى
بغذاء غير موافق له في طبيعته ومزاج بدنه سقم وكثيرًا ما يؤديه سقمه
إلى التلف ان زمن وامتدت أيامه عليه ولم يبادر بالعلاج منه
ومتى جرى تدبيره على الصواب في أمر غذائه بتناوله منه القدر الذي
يحتاج إليه ولم يمنع بدنه منه الكفاية ولم يرد عليها سلم من أكثر
العلل والأعراض مدة حيوته باذن الله ومشيته وكانت حاله في
التمثيل حال مصباح يمد من الدهن بقدر ما يحتاج إليه ولا يقطع عنه
المادة الكافية منه فانه يبقى متقدًا ما دامت فتيلته باقية ومتى
قطعت عنه مادة الدهن أو غرق فيها فانه يطفأ سريعًا وشبيه
بذلك النار الموقدة التي يمد بقدر حاجتها من الحطب فانها تبقى
ملتهبة فاما إن قطعت عنه المادة أو وضع عليها من الحطب الكثير
الجزل ما يخنقها ويغمرها فانها تخمد في أوحى مدة وكذلك القوة

الطبيعة ان عدمت الغذاء بطلت وان حمل عليها منه ما لا تحتمله
بطلت واذا كانت الحال في الغذاء هذه الحال فجدير بمن يعتنى
باثر بدنه ان يتحرى اصابة التدبير الفاضل في معنى الاغذاء وذلك
بان يتناول من انواعه ما يصلح تناوله بالصفة التي ينبغي فان هذه
المعاني الاربعة هي الاركان في امر الغذاء وما يقع من التدبير
فيه القول في انواع الاغذية التي تغتذى بها الانسان وهي
ستة انواع اللحمان والالبان والبيض والحبوب والثمار والبقول
ونحن واصفون طبيعة كل واحد من هذه الانواع بوصف مجمل
فنقول اما اللحوم فانها اقوى الانواع غذاء ولذلك صار الحيوان
الذي يغتذي اللحم من سباع ذوات الاربع والطير اقوى واشد سورة
وقهرا لما يغالبه ويصطاده وكذلك الامم التي جرت عادتهم من
الناس باكل اللحمان والاستكثار منها في وجدنا اياهم اقوى
ابدانا واشد بطشا واكثر غناء في المحاربات والمصاولات
كالاتراك ومن اشبههم من اجناس الامم غير ان هضم اللحم يصعب
الا على من كانت القوة الهاضمة منه قوية ولم يكن لصاحبها علة

ومن اجل ذلك يامر الاطباء عند اندفاع الناس الى الامراض باجتناب
اللحمان وتجنبها علما منهم بعجز العليل عن هضمها وطبايع اللحمان مختلفة
في الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة فبعضها يوجد اخف على
القوة الهاضمة وبعضها اثقل عليها وكذلك يوجد بعض اعضاء
الجسد الواحد من اجساد الحيوان احر او ابرد او ارطب او ايبس او اخف
او اثقل من بعض فالذي يجب من التدبير في اختيار اللحمان ان ينتقى
منها ما لا يفرط على مزاجه الحرارة ولا البرودة ولا الرطوبة ولا
اليبوسة مثل لحم الضان من لحوم ذوات الاربع فانه على هذه
الصفة ولذلك صار المختار عند الاكثر من الناس وصار الانسان
لا يمله ولا يسئمه على ادمان اكله الا ان يتغير هذا الحكم
بالعادة فان هذا من فضيلته والدليل على صلاح مزاجه وكذلك من
فضيلته انه يطيب اسفيذباجا ومحمصا ومطبوخا ومشويا وليس كذلك
ساير اللحمان فان منها ما يطيب بطعم ولا يطيب بغيره ويطيب
بصنعة ولا يطيب باخرى ولم يكن يوجد هذه الفضيلة فيه الا
لاعتدال المزاج وينبغي ان يقصد من الضان الفتي السن كالحملان

والحوليات دون المسن والهرم ثم لا ينبغي ان يتعدى الفتي منهما
الى ما يصغر جدا كالاجنة وما قرب عهده بالنتاج فان اللحم ما كان
بهذه الحال يكون رطبا لزجا مولدا للكيموس الفاسد وهو في مضادة
لحم الهرم والفاني الهزل اليابس وكل منهما لا خير فيه ولا يغذو
الا غذاء رديا والفتي من كل حيوان يكون اطيب وارخص لحما لمكان
فضل الرطوبة فيه فان لحم المسن يكون غير طيب الطعم ولا كثير الغذا
وكذلك ينبغي ان يقصد للسمان منها دون المهازيل فان الرخاصة
انما توجد فيها فاما المهازيل فان لحومها تكون مستحيلة الطعم قليلة
الغذاء لا بد من ان تخالطه زهومة وفساد جوهر ويجتنب من اللحمان
ما كان على هذه الصفة لعدمها الدسومة التي تطيبها وتكثر
رطوبتها ويكون القصد ايضا منها للخصيان دون الفحولة والنعاج
فان الفحولة لمكان سفادها تكون لحومها عضلة مشنجة واما
النعاج فانها لمكان ولادها تكون ممصوصة الرطوبة التي فيها
توجد العذوبة والدسومة وذاك ان الولادة في الاناث تفعل
فعل السفاد في الذكورة فان كلا من المعنيين ياخذ صفو اجساد

الحيوان

الحيوان ولباب جسده الذي يكون سبب طيب لحمه ويجب بعد
ذلك ان يختار الاكل من اعضائه ما دون راسه من الرقبة ولحم
الاضلاع وما بينها فاما الراس وما فيه من الاعضاء فانه يجب
ان يجتنب الانسان اكله ما قدر على ذلك لان الاعضاء التي فيه
اما ان تكون لزجة كثيرة الرطوبة واما علكة كثيرة اليبوسة وكل
عضو منها يوجد مخالفا لمزاجه لغيره خلافا شديدا فالاصلح ترك
اكلها ما امكن ذلك واما الاعضاء التي تكون في اسفل
البدن من الافخاذ وما يليها فان لحومها تكون غليظة ثقيلة بطيئة
الانهضام فلذلك قلنا انه يجب ان يتجنبها الانسان ما قدر على
ذلك وكذلك يجب ان يتجنب الاعضاء الجوفانية المنفردة بهياتها
واسمائها مثل القلب والكبد والطحال والكليتين وهي اوعية
والات بالحقيقة لا لحمان خالصة وبعضها يكون صلب الاجزاء مثل الكبد والكليتين
وبعضها رخو مثل الرية وبعضها يكون عكر المزاج مثل الطحال وبعضها يكون
عصبي الاجزاء بطي الانهضام مثل الكروش فلذلك قلنا انه يجب
ان يتحامى اكلها في الاكثر من يقصد التدبير الافضل في باب الغذا

وان يكون قصده لما هو اخف واسرع انهضاما واعذب مذاقا
وافضل تركيبا والطف مزاجا مثل لحم الرقبة والكتف والمواضع
المتوسطة للجسد من البدن واما الحيوان الهوائي من الطير فان
لحوم ما جرت العادة بان يؤكل ويغتذى به من انواعه كالدجاج
والدراج والحمام والورشان والطيهوج والعصافير والقنابر اخف
من ذوات الاربع بالحكم الاعم فاما بالحكم الاخص فانه ربما وجد
منها ما ثقل لحمه على الطبيعة وطبايعها بعد مختلفة وبعضها اخف
لحما من بعض وقد بين ذلك في كتب الاغذية فينبغي ان يقصد منها
لما هو اخف واسرع انهضاما ولما هو طري السن مثل الفراخ و
الفراريج لاسيما اذا احس الانسان بعلة عرضت له او كادت تعرض
واحتيج الى التخفيف على الطبيعة والحكم في اعضاء الطير كالحكم في
اعضاء ذوات الاربع من ان بعضها اخف من بعض واسرع انهضاما
وذلك مثل الصدور والقوابض والاجنحة والارجل فلحم الاجنحة
اخف لانها آلة الطيران فهي بالحركة تسخن وتحمي فيصير لحمها اخف
من الصدور والقوابض فينبغي ان يكون القصد للاخف واما الحيوان

المائي فان الطير منه كالبطوط والغرانيق واشباهها يكون في
لحمانها غلظ وزهومة فيبطي انهضامها لذلك ولا يكون له خفة الحيوان
الهوائي لان الصفات التي تلزم الارض والماء والهواء في الخفة والثقل
تقع على الحيوانات المنسوبة الى كل واحد منها والحيوان المائي التي جرت
العادة باكله من الاكثر ين هو اجناس السمك واجناسها كثيرة وطبايعها
في الخفة والثقل والطيب والزهومة مختلفة بحسب اجسادها في الصغر
والعظم واختلاف مواضع تولدها من البحار والاودية الكبار و
الانهار الصغار والغياض والآجام والمنافع والغذاء الذي يغتذى
به وعامة انواع السمك موصوفة بالبرودة والرطوبة لا خير في
تناولها لاصحاب الابدان الباردة الرطبة السمينة الكثيرة اللحم
لانها تكسبها زيادة برودة بلزوجتها وبرودتها ورطوبتها الا ان
يجري بذلك العادة من قوم يكون السمك اكثر غذائهم من الذين
يستوطنون سواحل البحار وجزايرها وغيرهم فاما اصحاب الحرارة
واليبس فربما انتفعوا بالطري منها وكان لهم كالعلاج فينبغي ان تقتصد
في اكلها المتوسط فيما بين الصغير المفرط والكبير المفرط ولما يكون

كونه وتولده في المياه العذبة الجارية دون ما يتولد في البحار والغياض
والآجام فاما المملح منه فانه كثير الضرر معطش مسنتق للماء وهو
قديد والقديد من لحم السمك ومن كل لحم رديء لانه هو الشيء الذي
ذهب صفوه ولبابه وبقي اثقل واغلظ ما فيه والاشياء المقددة
حكم كل منها حكم العفن الفاسد فلذلك يجب تجنبها ذكر الالبان واما
الالبان فان مرتبتها في قوة الغذاء دون مرتبة اللحمان وهي
مجانسة لها في الجوهر من قبل انها جزء من الحيوان وفضلة من فضلاته
وهي بقية متولدة من الدم كما ان اللحوم انما تتولد من الدم لا انها
جامدة واللبن من قبل استحالته الى البياض انما هو دم ينصب الى
الثدي والاخلاف والضروع فينضج فيها ويقبل لون البياض ومما
يدل على ذلك انه متى استكثر اللبن في اخراجه خرج اخره في صورة
جلابة الدم والالبان من هذه الجهات التي ذكرناها تجانس اللحوم
الا انها دونها في القوة ويعم جميعها لطف التركيب وسرعة الاستحالة
فللطف تركيبها صارت غذاء الاطفال والصغار من اصناف
الحيوان في الوقت الذي تضعف فيه منهم القوة الهاضمة ولا تقدر

على هضم اللحوم والنبات وبسرعة استحالتها ما دامت اجزاؤها تمتز
سريعا عند المخض والتحريك فيفترق منها الجزء الحار الرطب الهوائي الذي
هو الزبد من الجزء البارد المائي الذي هو المخيض ولا يكاد يوجد
مثل هذا التميز في شيء من ما يمخض ويحرك من اصناف الرطوبات ولكثرة
استحالته صار يهيا منه اصناف كثيرة من الاغذية مختلفة الطبع
مثل الزبد والسمن والمصل والاقط وغيرها واصناف اللبن كثيرة
بحسب كثرة اصناف الحيوان التي تحلب فمنها ما يوجد في قوته اللطف
الشديد والجلاء كالبان الاتن والمعز ومنها ما يوجد فيه حرارة مع
تحليل كالبان اللقاح ومنها ما يوجد فيه دسومة كثيرة مع ثقل كالبان
البقر والالبان تدخل مرة في باب العلاجات والادوية فانها توجد
كثيرة النفع في علل توصف لها من علل الكبد والاحشا وغيرها
وتدخل اخرى في اصناف الاغذية والاقتصار عليها في الاغتذاء
ليس بمحمود الا لمن جرت عادته من الامم بذلك فان العادات كثيرا
ما تغلب احكام الطبايع حتى تجعل الشيء النافع في الحكم ضارا والضار
نافعا فاما من لم تجر عادته بالاغتذاء بها فلا خير له في الاستكثار منها

وتما تتخذ منها وعامتها موصوفة بسرعة الاستحالة ان تجعل ادلما
او يقع في الطبخ فان طبيعتها تمتزج عند ذلك بطبيعة ما يكون
مخلوطا بها والحليب منها هو الموصوف للعلاجات والمحمود في اغذية
الذين يؤمرون بتنا ولها ثم احمد ما يتركب من حليبها الزبد والسمن
فانه قد ينتفع بهما في كثير من الاغذية والادوية والمذموم منها
هو الذي بازاء الحليب الحامض الشديد الحموضة لان الحموضة في
اللبن فساد عارض له كما انها في الشراب فساد عارض له والمذموم
ما يتركب منها المصل والجبن فاذا كانت بالانسان علة من حرارة
او حمى فالواجب عليه ان يجتنب الالبان كلها وذلك لما في طبيعتها
من سرعة الاستحالة فمن شانها ان تستحيل لذلك الى كل خلط يغلب
على البدن فيقويه ويزيد فيه **ذكر البيض** واما البيض فانه غذاء
يجانس اللبن واللحم ايضا وذلك انه جزء من الحيوان كما ان اللبن
فضلة من الحيوان والطبيعة قد قسمت البيض بقسمين من البياض
والصفرة فجعلت الجزء الحار الرطب في صفرته والبارد الرطب في
بياضه وذلك التميز من فعل الطبيعة شبيه بتميز الصناعة في

اللبن بانقسامه بالمخض بين جزئين احدهما الحار الرطب وهو الزبد
وهو نظير صفرة البيض والاخر البارد الرطب وهو المخيض وهو
نظير بياض البيض فبياض البيض غذاء ثقيل وخم لبرودته ورطوبته
وصفرة البيض غذاء شريف كثير التغذية للطافة اجزائها وما
فيها من اعتدال الحرارة والرطوبة ويطعمه الناقة ومن يقصد تقوية
طبيعته وافضل ما يغتذى به منها النيمبرشت لان اجزاها تلطف
بما ينالها من التسخين القليل فاذا اصابها الطبخ فانه تحدث فيه
خفوفا وصلابة يصير بهما اثقل واعسر انهضاما **ذكر الحبوب**
واما الحبوب فان غذاءها اقل من غذاء اللحمان ايضا واضعف الا
ان استمرائها وانهضامها في المعدة اسهل والذي يتولد من الفضلة
التي تفضل عن المنهضم تكون اكثر وذلك ان اللحم متركب من الدم و
هو دم جامد فاذا قدرت القوة الهاضمة على هضمه واستمرائه
عاد اكثره دما واغتدى الانسان بذلك الدم فزاد في قوته زيادة
ظاهرة وقلت الفضلة اليابسة التي تخرج منه لان عامة ما في
اللحم يصير غذاء واما الحبوب فليست من جوهر اللحم فالذي يستحيل

منها الى الدم اقل مما يستحيل من اللحم الى الدم ولذلك صار غذاؤها
اقل وصارت الفضلة التي تتولد عنها وهي النجو اكثر ولذلك قيل
اللحم اقل الطعام نجوا والحبوب مختلفة القوى والطبايع فبعضها
افضل مزاجا من بعض واجودها واشدها مشاكلة لطبيعة الانسان
الحنطة فانها معتدلة المزاج وحرارتها مشاكلة لحرارته فلذلك
صار غذاء له والغالب عليه ومرتبته في الحبوب كمرتبة لحم الضان
في الحيوان في مشاكلة كل منها لطبيعة الانسان ثم الذي يليها
الشعير وفي الشعير اذا عري عنه قشره الذي فيه يبس شديد وخوف
واخذ ما لبه الذي هو الكشك منفعة قوية في الامراض الحادة ثم
الذي يليه الارز وهو حب خفيف الغذاء جيده حسن الانهضام
ممسك للطبيعة يصلح لاكثر الطبايع وفي عامة الاوقات
وفي بعض الحبوب نفخ ورياح لغلبة الطبيعة الهوائية او الارضية
عليه فينبغي ان يجتنب الانسان منها ما كانت طبيعته كذلك
فان كل غذاء يولد النفخ والرياح ليس بمحمود لان تولدهما يدل
على سوء انهضام ويجب ان يختار من الحبوب كلها للاغتذاء السمين

الذي

الذي يكثر لبابه ويرق قشره كما اختير السمين من الحيوان الذي
يكثر دسومته فان لب الحبوب نظير دسومة اللحوم وكذلك يجب
ان يختار من الحبوب ايضا ما جاد ادراكه واستحصد ويجتنب
منه ما بقيت فيه فجوجة وحصد قبل اوان حصاده ويجتنب ايضا
ما عتق وتادى الى صفة العفونة والتسويس فان فضيلة كل شي من
النبات والحيوان في طراوته والذي لم يدرك جدا من الحبوب هو
بمنزلة الجنين من الحيوان الذي ذكرنا ان لحمه يكون رديء الكيموس
والذي قد عتق جدا او قارب العفونة منها هو بمنزلة الفاني الهرم
من الحيوان الذي قد نحل ويبس لحمه واجزاء جسده وينبغي ان يكون
المغتذى به من الحبوب لبابه وان يجتنب قشورها فان غذاء القشور
ثقيل ويولد كيموسا غير محمود فلذلك يجب ان يكون مما تغتذى من
كل منها لبابه وبعد المبالغة في تنقيته من قشوره فان الله لما جعل
الانسان لباب الحيوان جعل له من كل ما يغتذى به لبه وللحيوانات التي
هي منه بمنزلة القشور قشره مثل اغتذائه من الحنطة والشعير بلبهما
وتصير الاتبان التي هي القشور غذاها **ذكر الفواكه والثمار**

واما الفواكه فقليلة الغذاء وهي مختلفة الاجناس ومن افضل
اجناسها العنب والتين فاذا تناولهما المتناول فلم ينهضما انهضاما
جيدا ولم تنفعا بالموافقة ولدا القوة مزاجهما امراضا موذية فينبغي
ان يكون الاخذ من الفواكه على سبيل التعلل لان الاكثار منها
وادمان اكلها مما يكسب الامراض الردية لاسراع العفونة اليها
في المعدة واستحالتها الى كيفية ردية ويجب ان يكون القصد منها
لبابها وتجتنب قشورها فانها لا تكاد تنهضم فتلصق بالمعدة
والامعاء وان تجتنب منها ايضا الذي لم يدرك ولم ينضج والذي
قد عتق وعفن او قارب العفونة وتجتنب المضاد منها المزاج من
يطعمه فان حكمها في هذا الباب حكم اللحمان والحبوب **ذكر
البقول** واما البقول فانها لا تغذو الا الغذاء اليسير الذي
يقل الانتفاع به ولا يكاد ينهضم ما يتناول منها غير مطبوخ و
ذلك انها قد عدمت في طباعها النضج والبلوغ بل توجد فجة
من اول منبتها الى ان تجف خلا انها تكون في اول منبتها الطف
والطى ثم يصير باخره اصلب واعسى فينبغي ان يجتنب اكلها المعنى

بحفظ

بحفظ الصحة ما قدر على ذلك وان يتناول منها شيئا تدعوه اليه
شهوته فينبغي ان يكون ما يحمد مزاجه منها وينسب الى ضرب من ضروب
النفع كالفودنج في صلاحه لتقوية المعدة والهندبى في صلاحه
للترطيب وقمع الصفرا ويجتنب منها كل ما كانت له حرافة وحدة
في طعمه كالكراث والخردل والجرجير وما اشبهها الا ان يتناول
ما كان من هذا الصنف مطبوخا ويلقى في القدور لتطيبها و
يحل منها محل الافاويه التي تطيب بها الطبيخ **القول في صنعة
الطعام** ان اول ما يجب تقديم العناية به صنعة الطعام حتى يكون
ما يخبز منه او يطبخ او يشوى او يطحن او يصلح بنوع اخر مثل البوارد على
على ما تشتهيه الطبيعة او تميل اليه من تمام النضج وطيب الطعم
والرايحة وذلك لان الغذاء الذي يتناوله الانسان ربما كان
فاضلا في جوهره كالسمين من اللحمان والجيد من الحنطة
والارز واصناف الحبوب فاذا فاتته الصنعة الجيدة في معنى
الخبز والطبخ وما اشبههما لم ينتفع الانسان به ولم تتقبله
الطبيعة ولم تستمر به عند تناوله اياه لان تمام الغذاء لمعنين

35

كما ذكرنا احدهما نوع المغتدى به والثاني صنعته واذا فات
الغذاء احدهما لم يكد ينتفع بالآخر الا ان فوت الصنعة
الجيدة اضر بالغذاء من رداءة الجوهر لان الشيء الردي الجوهر
من انواع الغذاء قد يطيبه جودة الصنعة حتى يصير
شهيا سلس التناول له والردي الصنعة لا تميل اليه
الطبيعة وان كان المغتدى به فاضل الجوهر وانما صارت
الصنعة املك بالغذاء من جوهره لان الحيوانات كلها او جلها
انما يغتدى بالاشيا التي هي غذاؤها لحوما كانت او نباتا او
هي على هيئتها من غير ان يلزمها حاجة الى طبخ او انضاج كما ترى من
اغتذائها اللحوم والحشيش والشوك والتبن والحبوب كهيئتها
وذلك لقوة الالات الغاذية منها فاما الانسان فان طبيعته
جعلت مخالفة لطبيعتها في هذا الباب فصار للطف مزاجه
ونقاء تركيبه لا يغتدى بالشيء من اللحوم والنبات الا بعد
تهيئة الصنعة له بهياة تمكن معها الطبيعة ان تهضمه فان
لم تجود صنعته لم تمل اليه الطبيعة ولم تشتهيه فاذا لم يشتهه

ما تناول

ما تناول منها لم تستمر به فاذا لم تستمر به حل منها محل الدواء في
نفارها عنه لان الفرق بين الغذا والدواء انما هو ان الطبيعة
تقبل الغذاء لمشاكلته اياها وتنفر عن الدواء وتاباه لمضادته اياها
فكم من شيء يحكم عليه من طريق مزاجه انه ضار للانسان فاذا تناوله
بقوة شهوة له وميل له من طبيعته اليه استمراه حتى يصير له غذا
نافعا وهذا امر ربما تعدى بالاصحاء الى الاعدا وذلك انهم ربما
اشتهوا في مرضهم الشيء المحكوم عليه بالضرر فاذا اعطوهم قووا
لشدة الشهوة له على هضمه واستمرائه حتى لا يستبين له ضرر ولحج
الناس الى تفقد امر الصنعة الذين رق طبايعهم وتلطف منهم حاستا
الشم والمذاقة من الملوك واهل النعمة الذين جرت عادتهم بتناول
الطعام الطيب الجوهر الجيد الصنعة فانها ولا يوجدون مرتاضي
حس المذاقة بتميز الاجود والاردى من صنوف الاطعمة فمتى احسوا
ادنى عارض من الفساد والتغير في الاطعمة التي تقدم اليهم تكرهوه وانقبضت
انفسهم عن تناوله وان تناولوا شيا منه على كراهة له ونفار من
الطبيعة عنه لم يجدوا استمراه ولم يامنوا استحالته الى كيفية ضارة

36

مولدة لبعض العلل والاسقام فاما الجفاء الطبايع والتركيب من
افناء الناس وعوامهم فليست بهم حاجة الى الاستقصاء على
انفسهم في هذا المعاني احدها جفاء التركيب والثاني عدم رياضة
حسن المذاقة للالوان الطيبة والقليل مما يلحق الغذاء من الصنعة
كثير عندهم والثاني ان حرارة اجوافهم ومعدتهم تكون قوية لكثرة
الحركة والمشي والاعمال بالاعمال الشاقة فان الذين يعملون
ويتحركون كثيرا ويتكلفون الاعمال الشاقة تسخن اجوافهم لكثرة
الحركة وتقوى منها القوة الهاضمة فتستمري كلما اغتذوه حتى
يكادوا ان يستمروا في هذا الباب اصناف الحيوانات يتناولهم الخبز
الفطير واللحم الذي لا يناله من النار الا الا اشمام او الشي اليسير
من النضج ثم لا يكادون يتاذون بما يتناولونه من الغذاء على تلك الهيئة
من رداءة الصنعة واولى الطعام بان يستعمل التنقية في صنعة الخبز
فانه اصل الغذاء والشي الذي يحتاج الى ادمان اكله وتناوله في اوقات
فمتى عرض فيه عارض خلل من جوهر الحنطة او تنقيته او عجنه او خبزه ادى
ذلك على امتداد الايام الى ضرر عظيم وذلك لانه اذا اجتمع من وجوه

ذلك

ذلك الضرر البعض الى البعض كثر مقداره في آخر الامر وليس
مكروهه واحق ما ذكرناه بالتفقد من امر الخبز انضاجه فانه اذا وقع
فيه تقصير خيف ان يتولد منه ادواء من البدن خبيثة والخبز
الخشكار الذي لا يبالغ في نخل دقيقه اكثر حرارة واسرع انهضاما
لمكان الحرارة التي في نخالته واما الحواري فانه ابطا انهضاما و
اثقل على القوة الهاضمة الا انه اذا انهضم يكون اكثر غذاء ويكون
الغذاء الذي يتولد منه افضل في جوهره لانه انما يتولد من لباب
الحنطة الذي هو الطف اجزائها واجودها مزاجا فينبغي ان لا
يتناول من الخبز الا المستحكم النضج فان الآفة في كل ما يفوته النضج
التام منه عظيمة على البدن ثم يجب بعد ان لا يتناوله حارا جدا
ولا جافا قد ذهب لينه بل يتناول منه ما كان لينا مخبوزا ليومه
او امسه فان الحار الشديد الحرارة منه بمنزلة الشيء الذي لم يتم
ادراكه وبلوغه والجاف منه الشديد الجفوف بمنزلة الشيء
القديد الذي ذهب اكثر ما فيه من الرطوبة واذا وقع الخبز الحار في
المعدة وشرب الماء عليه حدث به من الانتفاخ والاستحالة

الى شبه صورة العجين مثل ما يعرض منه اذا القي في ماء خبز حار
وكذلك اذا اكل الخبز الجاف اليابس وشرب عليه الماء حدث فيه
من الانتفاخ مثل ما يحدث في الخبز اليابس اذا بل بالماء وغرق
فيه والذي يلي الخبز من الطعام الذي يجب العناية بصنعته اللحم
فانه غذاء يدمن اهل النعمة اكله كما يدمنون اكل الخبز فيجب ان
يعنى بجودة صنعته وصنعته على وجوه فمنه ما يطبخ ومنه ما يقلى
ومنه ما يشوى والذي يشوى منه ما يدلى في التنور ومنه ما يلهوج ومنه
ما يكبب على النار فملاك التدبير في صنعته في كل واحد من هذه الوجوه
ان يبالغ في انضاجه فان اعظم آفات ما يصنع من اللحم ان يبقى فيه
نهوة فاذا كان كذلك صعب هضمه واستمراؤه الا على اصحاب
المعدة القوية الكثيرة الحرارة الذين وصفنا ومن كان ضعيف
المعدة فحاجته الى تهرية اللحم الذي يطبخ له اكثر ليكون اقدر على
هضمه واستمرائه وما صلب من اللحمان ولم يبالغ في انضاجه
مما يطبخ منه او يشوى وقويت الطبيعة على هضمه كان اكثر
غذاء وازيد في القوة واصلح لابدان الذين يباشرون الاعمال

الشاقة والمهن المتعبة لان الانضاج الشديد يذهب بقوة اللحم
وكذلك اختمار العجين يقلل قوته ومن اجل ذلك كانوا يامرون
بان يغذى رجال الحرب في العساكر الخبز الفطير واللحم المشوي
الذي لم يبالغ في انضاجه والشراب الصلب القوي ليخفف ذلك ابدانهم
ويولد فيها لحما صلبا مكتنزا غير رهل ولا مسترخ يصلح للبطش
واحتمال الالام فاما اصحاب الدعة والنعمة فيجب ان يكون
التدبير في غذائهم ضد هذا التدبير وان يهرا لهم اللحم تهرية يسهل
معها على المعدة هضمه فمما يجب العمل به في صنعته ان يشوى ما
كان منه رطبا شيا جيدا كالسمك والصغار من الخرفان والجداء
ليعتدل بالتجفيف الذي يناله من التشوية رطوبته واما لحوم
المسنة من الحيوان فسبيلها ان تطبخ نعما لتقلل رطوبة الطبخ
من يبوستها فتعتدل بذلك حالها ويصلح مزاجها والطبخ ازيد
في رطوبة البدن من القلية ومن الشوا والملهوج فمن اراد تخفيف
بدنه وتقوية غذائه فينبغي ان يميل الى هذا النوع اذا وثق من قوته
الهاضمة بالقدرة على الاستمراء ومن اراد التخفيف على الطبيعة

فينبغي ان يميل الى ما قد بولغ في انضاجه بالطبخ ويجب ان يستعين
اذا اشكا يبس الطبيعة بالحسا ويستكثر منها فانها تعين على الترطيب
اذا اشكا لين الطبيعة فينبغي ان يميل الى الشوا والمطهوج فانهما
يعينان على التخفيف اذا قويتا الطبيعة على الهضم وينبغي ان يعلم
ان ما عمل بالكانون من اللحم فهو اخف مما عمل بالتنور وذلك
ان الذي يعمل بالكانون يخرج منه بخاراته ويتنفس فيقل لذلك
ثقله والذي يعمل بالتنور نعم متراجع اليه البخار الذي يخرج منه
فيقبله بعد خروجه منه فيكسبه ذلك ثقلا ووخامة وصعوبة
انهضام واستمراء وذلك الثقل شيء يجده الطاعم في نفسه
بعقب تناوله ما يعمل بالتنور ولذلك يجب على المعني بحفظ الصحة
الا يدمن اكل الاطعمة المعمولة بالتنور بل يجعل تناوله اياها غبا
فيما بين ايام مرة وذلك ان الطبيعة اذا احمت من اكل الاشيا
التي تثقل وتتوخم وتركت حتى يتناوله على شهوة وبقيه توقان
وتشوق اليه كان اقدر على هضمه واستمرائه وان كان فيه
ثقل ووخامة واحمد انواع الشوا واخفه المطهوج لانه لا يناله

من

من التعميم ما يناله التنوري وتصل اليه الحرارة المنضجة له برفق
واستمراء والمسموط مما يشوى من الخرفان والجداء احمد من المسلوخ
لان المشوي داخل الجلد ينال لحمه ودسومته الحرارة المنضجة له
من وراء وقاية يصونهما وتبقى تلك الدسومة اعذب واطيب واما
المسلوخ فعلى خلاف ذلك لان الحرارة المنضجة تصل الى جرم اللحم
فتحله وتجففه وتاخذ من صفوه ومما يحتاج اليه في تدبير صنعة
الطعام ان يقصد فيما يحتاج الى تطييب القدور به من الحمص
والبقل والبصل للبابه ومائه دون جرمه فان التدبير الفاضل
في غذاء الانسان ان يقصد في جميع انواع من الحبوب والثمار والبقول
للب دون القشر كما ذكرنا لانه لا يكاد يستمرى جلد الشيء من
هذه الاشياء وان استمراه لم يكد ينتفع به لغذائه وربما لصق
بعضه ببعض الالات الغذاء فاضر به فلذلك يجب ما يتولد من
ثقل الحبوب والبقول والافاويه وينبغي في تدبير صنعة وما
يوتدم ويصطنع منه ان لا يغلب في شيء منها الاشياء الحارة
الحريفة مثل البصل والكراث والخردل واشباه هذه فانها تلدغ

الآت الغذاء التي تمر بها في الجوف حتى ربما اوجب بعضها ونعلت الشيء
بما تفعله في ظاهر البدن اذا وضع شيء منها عليه فقد نرى انه يلذع
ويحمر واذا فعل ذلك في ظاهر الجلد فهو احرى ان يفعله في باطنه و
اذا انهضمت هذه الاشياء اللذاعة احدثت في الكيموسات كيفية
حادة حريفة وربما كانت سببا للقروح والاورام والامراض
الصعبة وذلك ان الذي يفعله كيفية الدم باستحالته عن طبيعته
وقوامه اضر بالانسان مما يفعله كميته اذا زادت على المقدار
فينبغي للمعتني بمصالح بدنه ان يجتنب الاكثار من هذه الاشياء وان لا
يتناول منها شيئا نيئا البتة فان له من التاثير القوي في احراق
الكيموسات ما ذكرناه وهي للعلاج اصلح منها للغذاء والطعام
بعد يقسم من جهة طعومه الى المعتدل الطعم الذي لا يغلب عليه
شيء من الطعوم كالخبز واللحم واللبن والبيض والحبوب التي نتغذى
بها والى الحامض والمالح والحلو واصلح الاطعمة والادم للاغتذاء
ما لم يغلب عليه طعم من الطعوم لان كل طعم غالب على شيء من الاغذية
فهو دال على كيفية غالبة من الكيفيات اما حرارة واما برودة

في غلبة شيء من هذه الكيفيات دلالة على خروج مزاجه عن
الاعتدال ولذلك لا يتهيا لمن ادمن اكل شيء من الاشياء التي
تغلب عليها الحموضة او الحلاوة او الملوحة ما يتهيا لمن ادمن
من اكل ما له طعم عذب كالخبز واللحم والحبوب التي نتغذى بها لان
هذه هي التي خلقت بالحقيقة للغذاء دون تلك ومزاجاتها تقرب
من مزاج الانسان فللمشاكلة التي بينه وبينها تهيا له الدوام
على اكلها واما تلك الاخر من الحلو والحامض والمالح فانه لا يمكنه
الاغتذاء بها دائما وان فعل ذلك اضر به والعذب الطعم المعتدل
الدسومة الذي لا يشوبه شيء من الحدة والحرافة اصلح المطعومات
للاغتذاء فاما الحلو فهو مائل في اغلب الحكم الى الحرارة والحامض
مائل في اغلب الحكم الى البرودة واشد الطعوم مشاكلة للدم
الحلاوة لانها طعمه وكل من كان الدم عليه اغلب فانه يوجد
اليها اميل ومن اجل ذلك تشتد شهوة الصبيان الذين هم في
سلطان الدم الى الاشياء الحلوة والحلو اذا انهضم فانه يغذو
غذاء كثيرا جيدا لان الغذاء بالحقيقة لهذا الطعم دون من الطعوم

والعذب الطعم كالخبز واللحم هو من جنس الحلو الا ان هذا النوع
من الحلاوة هو في اول مراتبها فلذلك لا يعمل في حاسة المذاق ما يعمله
الحلو المفرط الحلاوة والحلو اذا كان من الاشياء الاصلية كالتمر
والعسل كان اشد تسخينا وتاثيرا للحرارة في الابدان واحراقا
للدم ومن اجل ذلك صار من يكثر اكل هذا النوع من الحلو الذي لا
دسم فيه كثيرا ما يدفع الى قروح وخراج يتولد عليه من حدة الدم
واحتراقه اذا لم تجر له عادة باكلها فان من شان العادات
تغيير هذه الاحكام كما ذكرناه واما الحلو الدسم كاصناف الحلوا
من الفالوذج والاخبصة وما اشبهها فانها تكون اقل غاية في
ثوير الحرارة لان الدسومة التي فيه تقمع الحرارة وتمنع سورتها الا
ان هذا النوع من الحلو يكون اثقل على المعدة لمكان الدسومة التي
فيه واذا استسقى الماء فشرب عليه لم يؤمن ضرره فان شرب الماء
على الحلو الذي ليس فيه دسومة اصلح من شربه على حلو فيه دسومة
وذلك ان الماء يمازج ويداخل الحلو غير الدسم فيكسر برده من
حرارته ويعدله فاما الحلو الدسم فان الماء لا يمازجه ممازجة تامة

ولذلك

ولذلك ربما اعقب التخمة وانواعا من الضرر فينبغي ان يكون التدبير
في تناول الحلواء ان لا يدمن اكلها لان لا يبشمها الانسان وان
يتناولها غبا وبعد تشوق من الطبيعة يحدث اليها ليكون اقدر على
هضمها واستمرائها وان يقصد من انواعها لما يتخذ من اشيا لطيفة
كالسكر الابيض والطبرزد واللوز المقشر وما اشبه ذلك ليسهل
استمراؤه واما الحامض فان من شانه ان يفتق الشهوة ويشهي
الطعام وهو اخف على القوة الهاضمة من الحلو الا ان غذاءه اقل
من غذاء الحلو والطبيعة اليه من اكثر الناس اميل ومن اجل ذلك
صارت شهوة الانسان للشيء الحلو تفتر وتنقطع اذا دفع الى
علة من الحمى وما اشبهها واما شهوته للحامض فلا ينقطع سريعا
ومن اجل ذلك يعلل المرضى بالاشياء الحامضة اذا فترت شهواتهم
وضعفت منهم القوة الهاضمة والحموضات اكثرها مضرة
بالعصب وربما اعقبت الهزال والنحافة كما ان اكل الحلو
اذا جاد استمراؤه كثيرا ما يورث السمن والشحم فينبغي ان لا
يحمل على الطبيعة بتناول الحموضات وادمانها واصلحها كلها

للاستعمال في الاطعمة والادم الخل الجيد فان معه من التحليل
والتلطيف ما لا يوجد مثله في غيره من الحموضات واما المالح
فانه معين على الهضم ويعرف ذلك من فعل الملح في الاشياء التي
تطبب به ويدفع العفونة والفساد عنها من الجوز والمطبوخ و
اذا غلب على طعم الاسبيدباجات كان اعون على هضمها واسمر لها
وقلل من زهومتها ووخامتها وكان تطييبها به خيرا من تطييبها
بالافاويه الحارة الحادة التي اخبرنا انها يخاف من غائلتها اذا
غلبت على الاطعمة ومما يدخل في باب صنعة الطعام ان يجتنب
اكل الطبيخ الحار الذي هو في بقية من غليانه فاما الشيء الذي لم
يدرك بعد لان ادراك المطبوخ انما هو بان يفارقه الاجزاء
النارية التي تلتهب فيه وتسكن اجزاؤه ولذلك يجب ان يترك
القدر بعد ادراكها ساعة حتى تسكن غليانها تاما فان
الطبيخ الحار اذا وقع في المعدة اما ان يحرق ما يلاقيه من اجزاء
المعدة ان صادفها خالية او تنشط ان صادف فيها حاصلا
من الغذاء ثم لا يستقر في المعدة لمكان الحرارة التي فيه حتى

يفور فيبدد بذلك اجزاء الطعام ولذلك لا يجد الاكل للطعام
الحار جدا الشبع التام اللذيذ وكما لا يجب ان ياكل الطبيخ حارا كذلك لا يجب ان
ياكله باردا ولا غابا فان البارد فاسد والغاب كالشيء العفن القول
في اوقات المطعم ان الحكم الاول في وقت الطعم ان يطعم الانسان
عند الحاجة الى الغذاء وذلك عند تحرك القوة الجاذبة وشهوتها
للغذاء مما يجده من لذعها الذي يسمى جوعا وذلك عند خلاء المعدة
من الطعام المتقدم غير ان الانسان ربما عود نفسه لشره الطبيعة
ان ياكل في غير الوقت الذي يحتاج فيه الى الاكل وهو الوقت
الذي يكون فيه بقية في المعدة غير منهضمة فتقتضيه العادة
الاكل في تلك الاوقات في حالتي الصحو والشرب فتكون شهوته
شهوة كاذبة تولدها منه العادة السيئة ويكون ما يتناوله
مضرا به فينبغي ان يجتنب هذا النوع من الطعم وان لا ياكل الا
على النقاء وعلامة النقاء ان لا يجد كظة في معدته وان ينقطع
عنه العطش واستسقاء الماء لان الطعام ما دام في المعدة فانه
يستسقي الماء واذا انحدر عن المعدة انقطعت شهوة الماء ووجدت

الحركة في الامعاء والوقت الذي ينهضم فيه الطعام انهضاما
لا يمكن تحديده بساعات الليل والنهار لان طبايع الناس في
ذلك مختلفة فمنهم من ينهضم طعامه في ساعات ولا ينهضم
طعام آخر في ضعف ذلك من الوقت وذلك على قدر قوة الالات
الغذاء وضعفها الا ان الحكم الاغلب في ذلك هو ان قوة
الانسان اذا كانت صحيحة ولم يكن به علة ظاهرة فانه يستمري
اكلته في اربع وعشرين ساعة التي هي تمام دور واحد من ادوار
الفلك والسنة العامية في الاكل ان تكون مرتين في اليوم و
الليلة غدوا وعشيا وهذا تدبير يصلح للعامة التي تكثر حركاتهم
للتصرف في المعايش والاشتغال بالصناعات فاما الملوك و
اهل النعمة فلا يكاد يسعهم هذا التدبير لمعنيين احدهما انهم
لا يتسعون في صدر النهار للاكل حتى يقضوا اوطارهم من
الاشغال السلطانية والثاني استكثارهم من الالوان الاطعمة
فانهم اذا استوفوا منها الاكلة لم يكد يوجد منهم من يستمري اكلته
في يومه حتى يتهيا له العود في الطعم ولذلك صار الاصلح لهم

ان

ان يجعلوا طعامهم اكلة واحدة ليأخذوا منها حاجتهم ثم
يعقبوه بنومة تعين على هضم الغذاء فيغشاهم الليل وقد ذهبت
عنهم كظة الاكل وعملت القوة الهاضمة اكثر عملها فتهيا لهم
الاستمتاع بالسهر واحياء صدر الليل بالموانسة والمحادثة و
اما العامة فعلى خلاف هذه الصفة لان طعامهم يخف والوانهم
يقل وحركاتهم تكثر فيجود هضمهم لحرارة اجوافهم فقد يصلح
لهم الجمع بين الغداء والعشاء لان الاكل اذا صار مرتين غداء وعشاء
فينبغي ان يخفف احدهما واولاهما بالتخفيف الغداء لئلا يثقل
البدن لكثرة الطعام ثقلا يمنع من التصرف والانتشار وتكون
الاكلة المستوفاة في العشاء لان النوم يتبعه فيعين على
الاستمراء ولا يتهيا ان تستمري الطبيعة الغذاء بالنهار و
استمراها اياه بالليل لان الحرارة الغريزية التي في الانسان
تبرز بالنهار الى ظاهر الجسد للسهر واستعمال الحواس فيضعف عملها
الذي هو الهضم في داخل البدن فاما الليل فانها تغور لمكان النوم
الى داخل الجسد وتستبطن فيه فيجود الهضم ومن الدليل على قوة الهضم

بالليل انا نجد كل عضو من الاعضاء اذا اصبح الانسان قد اخرج
فضلته لتمام الانهضام وتكون المثانة قد جمعت فضلتها المائية
والامعاء قد جمعت فضلتها اليابسة وكذلك العين بالرطوبة
المجتمعة فيها وكذلك الانف وكذلك الفم ولسنا نجد الانهضام
بالنهار يفعل مثل ذلك فصار العشاء لقوة هضم الليل يزيد في قوة
البدن وانمائه زيادة ظاهرة ويتبين بذلك فضل العشاء لقوة
هضم الليل على الغذاء الا ان العشاء ربما اضر بالعين والراس وذلك
لانه يرتفع لقوة هضمه وجودته بالليل ابخرة كثيرة الى الراس و
العينين فيملاءها ويضر بهما فان احب احد من اصحاب النعمة الذين
قلنا ان الاصلح لهم ان يجعلوا طعمهم اكلة واحدة في اليوم و
الليلة ان يعود في الاكل فان التدبير الافضل في ذلك ان
لا تكون في اكلته الثانية لحم ولا دسومة فانه لا يكاد يحتمل
معدة احد من اهل النعمة والدعة وخصوصا الذين ترق طبايعهم
منهم اكلتين في اليوم والليلة يكون في كل واحد منهما لحم
وانما يحتمل ذلك معد الجفاة والطبايع والتركيب من الناس الذين

يعملون

يعملون الاعمال الشاقة ويتحركون الحركات القوية من الفعلة
واشباههم فلذلك يجب على من احب الزيادة عن الاكلة الواحدة
او يغلب على طبايعهم المرة فيضر به الجوى ان يتناول بالغداة شيئا مما
يشتعل به نار المعدة من طيب الاشربة والمربيات كالجلنجبين و
السكنجبين ليكون ذلك نوعا من الغذاء يتعلل به الى وقت غدائه فيسلم
من اذى الجوى ولا يقع مما يتناوله من معدته موقعا يفسد عليه طعامه
وان مالت نفسه الى اكلة ثانية بالعشي فيجب ان يخففها بجهده
ويخليها من اللحوم وخصوصا مما غلظ منها من الدسومات ويقتصر
على الخبز فان الخبز هو الطعام الذي لا يكاد تعرض منه تخمة لاحد
لانه الغذاء الذي الفته الطبيعة متداول الامر فهي تستمر به ولا
يكاد منه يثقل عليها شيء الا ان يفرط في الكثرة وان احب ان
يأدم الخبز بشيء فينبغي ان يجعله من جنس الحموضات والملوحات دون
الحلاوى والدسومات لان الحموضة والملوحة من شانهما ان تشوق
الشهوة وتحليل اجزاء الطعام وتجويد هضمه فان كانت الاكلة
الثانية اكلة صاحب شراب فان الواجب عليه ان يجري الامر

في ذلك على أحد وجهين إما أن يأكل تلك الأكلة الخفيفة ثم
يبتدئ الشرب عليها ولا يستكثر من الشراب لأن اجتماع الطعام
المستوفى والاستكثار من الشراب لا يحتملهما الطبيعة حتى
تثقل وتعرض التخمة وإما أن يشرب مقدار ما يهواه فإن قويت
شهوته للطعم تناول شيئاً خفيفاً بحسب ما وصفناه ثم قطع الشرب
واقتصر على شرب الماء والنوم بعده ولا يجعل أكلته بين
شرابين فإن من أضر الأشياء طعاماً بين شرابين ولا يكاد متعاطي
ذلك يسلم من ضرر يناله ويلحقه منه **القول في تقدير الطعام**
ومما يجب تقديم العناية به تقدير الطعام وكمية ما يتناول
منه وكان الأقوال من الأطباء وغيرهم قد اتفقت على حمد قلة
الأكل وتصيير ذلك سبباً لدوام الصحة وأمناً من الأمراض الحادثة
حتى حكموا بأن الحمية أصل الطب وأن قلة الأكل هو أفضل
العلاج وهذا حكم لا يجوز أن يطلق في كل وقت وحال وسن و
طبيعة وذلك أن حاجة الناس إلى الأغذية حاجة ضرورية و
لا بقاء له إلا بالغذاء كما تقدم من هذا القول في أول الباب

وإذا كان

وإذا كان كذلك فالذي يلحق من نقصان الغذاء وإعدام البدن
منه ما يحتاج إليه شبيه بالذي يلحق من الزيادة فيه وإعطاء
البدن منه ما لا يحتاج إليه في إضرار كل منهما بالإنسان
وتوليده العلل والأمراض عليه وقد نرى صاحب المرة الصفراء إذا
قلل غذاءه واغتذى بالأشياء اللطيفة ربما أداه ذلك إلى
الوقوع في الأمراض الصعبة بقوة الحرارة والتهابها فيه فإن صاحب
الصفراء إذا قلل غذاءه واغتذى باللطيف من الأطعمة كانت حاله في تقليل
الغذاء شبيهة بحال النار العظيمة التي يوضع عليها الدقاق من
الحطب والشوك فيحرقه سريعاً وتبقى بغير مادة وإذا وضع عليها
الحطب الجزل الكثير القوي فإنها تتشبث وتتعلق به ولا يدعها تفرط
في الاضطرام والالتهاب فلذلك يجب أن تدبر كمية الأكل بحسب
ما يغلب من الأخلاط على البدن إلا أنه على كل حال لا ينبغي للإنسان
إذا ابتدأ الأكل فيه حتى ينتهي قوته وتمتلئ معدته فلا يبقى فيها
فضل فإنه متى فعل ذلك أدته أكلته إلى التخمة وربما غمته و
أدته إلى علل صعبة ولكن يجب أن يمسك عن الأكل وقد بقيت من الشهوة

بقية تدعوه الى الازدياد منه كيلا يتأدى الى تلك الحال فان
المعدة اذا وقع فيها الطعام تحركت للانهضام فاذا عملت فيه
الحرارة والرطوبة ربا وانتفخ واحتاج الى مكان واسع فاذا لم يمتلى
منه المعدة وجد فيها متسعا للربو والانبساط واذا مليت منه في
اول الامر ثم احتاج الى الربو ضاق عليه المكان واصابته الكظة
الموذية وينبغي لمن كانت طبيعته قوية صحيحة ان يستوفي اكلته
فانه يتهيا له ان يجعلها في اليوم والليلة واحدة واما من ضعفت
قوته كالمشايخ والناهقين من العلل فانه ربما عجز لضعف قوته
عن استيفا اكلته وينبغي ان يخفف على الطبيعة ويتناول من الطعام
قدر ما يتهيا له استمراوه ويجعلها مرتين واكثر ويتحرى ان يكون
ما يغتذى به اللطيف من الاطعمة والاغذية ويقلل كميته في كل مرة
ليتهيا له استمراوه ولا يتولد عليه مكروه ويجعل العبرة في ذلك
من طبايع الصبيان الذين تدبر امورهم الطبيعة لا الفكرة فانهم
لضعف قوتهم ياكلون في اليوم والليلة مرارا ويكون الذي يرداونه
من الطعام في كل مرة شيئا قليلا على حسب ما تحتمله القوة الغريزية

منه

منه وينبغي ان يكون الانبساط في الاكل ايام الشتاء اكثر منه
في ايام الصيف وذلك لان الحرارة تكثر في اجواف الناس والحيوان
لاستحصاف الابدان بالبرد المحيط وانهزام الحرارة الى غور البدن
عنه فتكثر وتتكاثف ويقوى على هضم الطعام واستمراء الغليظ منه
واما في الصيف فان الاجواف تبرد لخروج الحرارة وانتشارها فتضعف
القوة الهاضمة ولذلك يجب تقليل الغذاء فيه والقصد للطيف
من انواعه كالبوارد وما اشبهها من لطيف الاطعمة كيلا تعجز
الطبيعة عن استمرائه **القول في ترتيب الوان الطعام عند التقديم
والاكل** وكما يحتاج الى حسن التدبير في صنعة الطعام واصابة
وقت الطعم وتناول المقدار الذي يجب منه كذلك يجب حسن التدبير
في تقديم بعض الوان الطعام على بعض لانه ربما عاد الخطا في التدبير
الواقع في ذلك بالضرر على الاكل والتدبير في هذا الباب يعرض فيه
من الاختلاف نحو ما يعرض في تدبير اوقات الاكل ومقداره وذلك
ان طبايع الناس وقوى معدهم مختلفة في الحرارة والبرودة واليبوسة
والرطوبة ولا يجوز ان يكون للاشياء المختلفة عيار واحد من التدبير

يعمل عليه غير انا نقول في تدبير الوان الطعام بالقول الاعم
يجب ان يكون ما يبدا به من الطعام الشي الاخف على الطبيعة الاسرع
انهضاما نحو البوارد التي تقدم ذكرها فيتعلل بها الاكل فانها اذا
كانت لطيفة لم تكن كثيرة الغذاء فتملا المعدة ولا كثيرة الدسومة
فتفتر الشهوة بتلطيخ المعدة وكذلك يجب ان يقدم الحامض من
الطبيخ على الاسفيذباج لانه يفتق الشهوة ويمكن لما سواه فان من
شان الحامض ولا سيما ما اتخذ بالخل ان يحلل ويبدد اجزا ما لاقاه و
كذلك يجب ان يقدم ما هو اكثر رطوبة من الطباهجات واشباهها
وذلك ان اشد الطعام ملائمة للغذاء الكثير الرطوبة والدسومة
لا سيما ما يكون منه حلوا رقيقا فاما ما يكون الى الخفوف
كالطباهجات اليابسة فانه كالمناسب لكل انواع الغذاء يوجد
لذلك اشهى الى الطبيعة بعد الطبيخ ويكون اقدر على هضمه واما اصناف
الحلوا فانها كثيرة الغذاء وهي تقمع الشهوة لقوتها ودسومتها
ولا تهضمها الا الطبيعة القوية الصحيحة فاما اذا احدثت علة
تشغل الطبيعة فانها تعجز عن مقاومتها ولذلك تنصرف شهوات

الاعلا

الاعلا عن تناول الشي الحلو وتميل الى الحامض والمالح وما لا يكثر
غذاوه ولا يثقل على الطبيعة ولذلك يجب ان يرتب الحلواء في آخر
الطعام ليتناول منه لميل الشهوة اليها فقد قلنا في الباب الاول
ان الحلاوة طعم محبب الى الطبيعة الاصحاء فلميل الشهوة اليها يتهيا
للانسان الاخذ من الحلواء بعد تناوله من ساير الالوان ثم يكون نهاية
الشهوة لانها تنقطع عندها ولا يبقى مزيد وراها ولذلك
جرت العادة بختم الوان الطعام بها فانها لو جعلت مقدمة عليها
لاشتغلت القوة الهاضمة بها وقهرتها فلم تشته شيا منها من
الالوان ولهذا المعنى وجب ايضا ان يقدم الشواء بعد الثرايد
والقلايا والطباهجات لانه اقوى الطعام اذ هو اللحم البحت
الذي لم تشبه رطوبة واذا وقعت في المعدة وتعلقت القوة الهاضمة
بقهرها واقتصرت عليه لان اللحم اشهى اصناف الغذا فلا يتسع
بعد الاخذ من الشواء للاستكثار مما سواه لانه متى جعل الابتدا
بالاقوى الاشهى اغنى عما سواه فاما ترتيب الفواكه مع غيرها
من اصناف الطعام فان التدبير الفاضل في ذلك ان يبدا اصحاب

المعدة الحارة اليابسة بالفاكهة قبل الطعام لان سبيلها
سبيل البوارد فى خفتها على معدهم وسرعة هضمها لهم واما الذين
معدهم باردة رطبة فانه يجب ان لا يقدموها على الطعام لانها
تلطخ معدهم وتثقلها بعد ذلك بساعة القول فى تدبير احوال

الطعام ومما يحتاج فى مصالح البدن فى باب الطعام تدبير هيئة
الاكل فقد يكون الطعام جيدا فى جوهره محمودا فى صنعته
ثم يعرض فى انهضامه تقصير بسبب هيئة الاكل وسوء الادب
فيه وذلك ان للناس عادات مختلفة فى الاكل فمنهم من ياكل
بشره ونهم وسرعة ويعظم اللقم ويخلط فى الاكل بان لا يقتصر
على الشئ الذى ابتدا فيه حتى ياخذ حاجته منه اليه ثم يمد غيره
الى غيره بل ينتقل من الشئ الى الشئ الذى لا يجانسه لشدة الشره
ومنهم من يخالف هذا المذهب فياكل بالتودة ويتانى فى اكله و
يصغر اللقم ولا يخلط وهذا هو المذهب الصحيح المحمود والادب
المستحسن فى باب الطعم لانه يجمع معانى فاضلة ومنها ان الاكل
بالتودة ابلغ فى الاستيفاء من الطعام واعون على الهضم الجيد

المحمود

المحمود وابعد من غائلة الكظة والامتلاء وذلك ان الذى ياكل
بالتودة يصل الى معدته من الطعام الشئ بعد الشئ فتستولى عليه
القوة الهاضمة وتتمكن من هضمه والذى يتناول الطعام بالشره
ويعظم اللقم فانه ربما غمر بكثرته القوة الهاضمة وقهرها فتعجز
عن الهضم وبعض المعدة بما يردها دفعة فيتولد فيها الفواق والتجشؤ
المؤذى المستقبح وربما ادى ذلك الى علة تتولد منه وهكذا حال
الماء اذا اخذه العطشان فانه اذا مصه مصا او تجرعه تجرعا كان
اقطع للعطش من ان يعب فيه عبا ومنها ان هذا المذهب فى الاغتذاء
ابعد من التشبه باكل الحيوانات الاخر فان عامتها تاكل بشره
ونهم وعض ونهش وجذب قبيح فينبغى للانسان ان يجتهد كل
الاجتهاد فى مجانبة التشبه بها فى مطعمه ويتوخى ان لا يقع ابصار
المواكلين من صاحب المذهب على هيئة تستقذر وتتقزز منها ومنها
ان الاخذ نفسه بهذه العادة اذا كان رئيسا يؤكل عنده او
صاحب دعوة تهيا له ان يمد زمان الاكل حتى يفرغ مواكلوه
من حاجتهم ويستوفوا شبعهم ولا ينتهى قوته قبلهم فيمسك عن

الاكل فيحشم اصحابه ويدعوهم الى الامتناع من الاكل دون بلوغ
الحاجة فمن رزق هذه العادة من نفس طباعه كان له فيه نفع
وزين ومن عدمها وجب عليه ان يروض نفسه بها ليأخذ منها
بحظ يزينه وينفعه ومن مصالح البدن في باب الطعم ان يجتنب
الانسان بجهده الاكل على حال القلق من غضب او غم او خوف شديد
يتمكن منه وما اشبه ذلك من الاعراض النفسانية فانه لا يكا
يستمري مع تسلط بعض الاعراض عليه شيئا ياكله ولا يكاد
ينتفع به لان الطبيعة لا تقبل مع هذه الاحوال غذاء على وجهه
ولكن يجب ان يوخر الطعم ويتربص بزوال هذه الاعراض او ان يقل
ويحتال للصرفها والتشاغل عنها بغيره حتى يكون اكله على هدو
من الطبيعة وطمانينة من النفس ويجتهد مع ذلك ان يونس نفسه
بمحادثة المواكلين ومؤانسة المنادمين فان ذلك مما يعين
على نجوع الغذاء في البدن وجودة انهضامه ومن اجل ذلك كانت
العادة جرت من الملوك بان لا ياكلوا ولا يشربوا ولا يناموا
الا على سماع مله او حديث ممتع ويقولون ان البدن ينمو على ذلك

وبجع

وينجع الغذاء فيه احسن نجوع وانفعه وشبيه بذلك ما كانوا
يامرون به في تربية الاطفال من ان ترضع المراة ولدها وهي طيبة
النفس لان الغذاء في ذلك الوقت يسري في البدن ويقولون ان اذا
ارضع وهو خايف او متبهر او مثوق فانه لا يكاد ينتفع برضاعه وربما
كان ذلك سببا ان لا ينشا قميا في بدنه بطيئا في حركاته حايل اللون
وربما تولدت عليه مع ذلك علل مزمنة وامراض ردية فالكبار
البالغون يحتاجون من تفقد هذا الباب في حال الطعم شبيها بما تفقد
منه في الاطفال بل الى اكثر من ذلك لان الكبير يعقل من مضض الغم
والخوف ومكروههما ما لا يعقله الصغير ومما يجب في تدبير الطعم
ان يعقبه الطاعم بنومة كما قلنا فان لم يتهيا لذلك بشاغل عنه فينبغي
ان يخلي نفسه بعقب الطعم من اضطجاعة او اتكاءة يريحها بها حتى
تفرغ القوة الهاضمة لانبساط الجسد والاقبال على هضم الغذاء
لان الانتصاب في القعود متعب والتعب يمنع من تمام الهضم فهذه جملة
ما يحتاج الى تدبيره في امر المطاعم الباب السادس في تدبير
الشراب القول في عامة الشراب ان الحاجة الى الشراب تقترن بالحاجة

الى الطعم ولا يقوم احدهما ولا يكمل فعله الا بالآخر لان الطعام
عامته جسم ارضي يحتاج الى ما يرقق اجزاءه ويهيئه للقوة الهاضمة
حتى تعمل عملها فيه وتسلمه الى الكبد فيصير دما ثم يغذو الكبد
بذلك الدم جميع الجسد كما تقدم من وصف ذلك ولذلك وجب
ان يكون الشراب مركبا للطعام ويكون مائيا لا يخالطه شيء ارضي
البتة فان العادة قد جرت بان يسمى كل ما يشرب شرابا واما
بالحقيقة فهو الشيء الذي اذا طبخ لم ينعقد منه شيء فصار جميعه بخارا
مثل الماء والشراب المسكر الرقيق الصافي اذا لم يبق له ثفل البتة فاما
ما يبقى له ثفل او ينعقد منه شيء اذا طبخ فهو الى الطعام اقرب منه الى
الشراب مثل اللبن الذي يسمى شرابا وهو طعام وشراب ولو لم يكن
كذلك لما كان يتركب منه اجساد الاطفال الذين غذاؤهم الاول
منه ومنه يتركب لحومهم وعظامهم وكذلك قد يتخذ منه الاجساد
الكثيرة بالصنعة مثل الجبن والمصل وغيرهما وهكذا طبيخ العنب
وربوب جميع الفواكه فانه يتخذ منها اطعمة كثيرة فلذلك يجب ان
يكون كل منها الى الطعام اقرب منه الى الشراب والربوب كلها تغذو

الجسم

الجسم الارضي والماء والشراب الصافي لا يغذو وان الجسد واصل
الاشربة كلها الماء الذي جعله الله تعالى قواما لحيوة كل ما
انشاه في هذا العالم وهو شراب مشترك لجميع الحيوان لا يستغنى
عنه شيء منها في قوام حيوته ثم صار الانسان بعد مشاركته للحيوان
في الحاجة الى الماء مخصوصا باشربة سوى الماء يتخذها بصنعته
وتدبيره اما من عصارات الاشياء التي يؤخذ رطوباتها وتطبخ
واما ان يخلط بعض انواع الاشربة اما ليغير به الماء الذي يشرب
على الطعام اذا كان كريه الطعم او وخيم المزاج لان الماء وان كان به
حيوة كل شيء فان من اصنافه ما يوجد كريه الطعم فلا يستغنى عن مزجه
بما يصلحه وان كان عذب المذاق الا انه يضر ببرده ورطوبته
كثيرا من الناس كالمشايخ والذين يغلب عليهم مزاج البرودة والرطوبة
فانهم ربما تاذوا بشرب الماء الكثير واحتاجوا الى مزجه بما يصلح من
مزاجه ويتخذ بعضها لطلب اللذاذة وليجعل مشروب الانسان اشهى
واطيب من المذاق ويتخذ بعضها للدواء وايضا للمعالجة مثل الاشربة
التي تستبشع طعمها ويتناول للكثير من الامراض والعلل وانما القصد

من ذكر الاشربة في هذا الكتاب لما يدخل في باب الغذا دون ما
يدخل في باب الدواء وهو ما يتهيا شربه على الطعام والدوام عليه
ويقوم مقام الما فاما ما لا يتهيا شربه على الطعام والدوام عليه
فهو داخل في باب العلاج مثل شراب البنفسج والنيلوفر وما اشبههما
مما يتعالج للحرارة ومثل شراب الحذيقون واشباهه مما يتعالج به للبرودة
فاما ما يدخل في باب الغذاء ويتهيا الدوام عليه فمثل ما العسل
والسكنجبين وليس من هذا النوع شي احمد واصلح لاكثر الطبايع
من السكنجبين الساذج المتخذ من العسل والخل او من السكر والخل والعسل
اقوى من السكر فيما يراد السكنجبين له وذلك لما في العسل من قوة الجلاء وفي
الخل من قوة التحليل والاشياء التي تدفع اعراض العفونة والفساد عما
يقصد استبقاؤه من الاغذية والادوية انما هي اربعة اشياء اولها
الملح والثاني الخل والثالث العسل والرابع الصبر وكل واحد من هذه
منفردة بطعم من الطعوم الاربعة التي هي الحلاوة والمرارة والملوحة
والحموضة وكل شي عولج بواحد من هذه الاربعة امن عليه اسباب
العفونة والفساد العاجل فلما اجتمع في السكنجبين قوتا العسل و الخل

اللتان

اللتان لهما الجلاء والتحليل وعلى هاتين القوتين مدار فضل المعالجات
صار الشراب المتخذ منهما من افضل الاشربة المستخرجة للانتفاع بها
غير ان الذي يصلح للدوام عليه من السكنجبين انما هو الساذج منه
فاما ما عمل بالاصول والبزور فهو كالمشترك بين اشربة الغذاء
واشربة الدواء وذلك انه ربما صلح لاصحاب العلل المتولدة من السدد
فاما الذين يشكون الحرارة فادمانهم اياه ضاير لهم واذا كان ساذجا
صلح للاكثرين من الاصحاء والاعلا بان يميل الى الحلاوة مرة والى
الحموضة اخرى بحسب اختلاف المواضع وفصول السنة فلذلك
صار من افضل الاشربة المعمولة فاما ما العسل فانه شراب فاضل
من افضل الاشربة معين على الجلا لمن صلح له من اصحاب الرطوبة والبرودة
وليس يصلح للذين هم في ضد هذه الطبيعة من اصحاب الحرارة واليبوسة
واما الالبان فهي الى ان تكون طعاما اقرب منها الى ان تكون شرابا
ومن اجل ذلك وضعناها في باب الطعام لما بينا من انها توجد غذاء
للاطفال ولكثير من الذين لا يجدون غذاء سواها فتكون طعاما لهم
وشرابا القول في الشراب العنبي الرقيق الذي يسكر وطبيعته ومنافعه

ومضاره افضل الاشربة التي استخرج الناس صنعتها بتدبيرهم و
عقولهم الشراب العنبي الرقيق الذي من طبعه الاسكار وهو اشرفها
جوهرا وافضلها تركيبا واكثرها نفعا اذا كان التناول بقصد و
من غير اسراف وذلك لفضايل اجتمعت فيه نحن واصفوها فمن تلك
الفضايل انه ليس منها شي يجمع في نفسه منفعة الجسد والنفس غيره
لان منفعة الاجساد انما هي فيما يفيدها صحة وقوة ومنفعة
الانفس انما هي في ما يفيدها سرورا ونشاطا وهذان الشيان اعني
الصحة والسرور هما الغاية من مطالب الناس في هذه الدنيا وليس
يجتمعان في شي من الاطعمة والاشربة الا في هذا النوع من الشراب
ولاسيما ابدان الناس وذوي الضعيف منهم اذا اخذ منه بقدر
ولم يكن بالانسان علة تمنع من شربه وهو يعد ابلغ في باب التقوية
من اللحم وذلك ان اللحم انما يظهر تاثيره في الابدان بعد مدة من
الزمان واما هذا الشراب فان فعله في تقوية ابدان شاربيه يظهر
في وقت شربه على المكان وذلك كما يجده عنه في العروق من
ادرارها وفي الالوان من تغييرها فيستدل بذلك على انه قد تم

فعله

فعله في تلك المدة القصيرة من الزمان والقوة التي يستفيدها
الانسان الضعيف من شربه هو شي يحسه من ساعته فهذه منفعته
الظاهرة في الابدان المساوية لمنفعة اللحم بل الزايدة عليها واما
منفعته للانفس فهي ما يفيدها السرور والنشاط وذلك شي
خاص له دون ما سواه من الاطعمة والاشربة لانه ليس شي منها تتعدى
لذته الجسد الى النفس فيفيدها من فرط السرور والنشاط والاريحيه
والاهتزاز وغنى النفس ورحب الذراع والتخلي من الهموم والاحزان ما
يفيدها هذا الشراب ومن تلك الفضايل انه يفعل في قوى النفس
افعالا عجيبة باظهاره منها ما لا يرى موجودا فيها قبل شربه مثل قوى
الشجاعة والسخاء فقد علم انهما من اشرف قوى الانسان وان لم
يكن الشراب منه يشجع الانسان الجبان ويسخي البخيل وزيادته
بعد مما يكون موجودا فيه منها مثل قوة الفهم والحفظ والذهن ودراية
اللسان وحدة الخواطر فقد علم ان هذه الفضايل تتزيد فيه اذا بلغ
الحال المتوسطة في الشرب ومن قبل افضائه الى السكر ومن تلك
الفضايل انه الشي الذي جعل سببا لاجتماع المتحابين من الاخوان عليه

للمحادثة والمؤانسة والاجتماع اشهى لذات النفوس اليهم وهو الامر
المحبب اليهم بالطباع فانفسهم تميل اليه في احوال السراء والضراء
ووجوه العوايد والنوايب واذا اجتمعوا للسرور فالشراب الذي يفيدهم
في مجلس الشراب الاجتماع ويستديمه لهم الى انقضايه فاما الطعام
خاصيا كان مثل الدعوات او عاميا نحو الولايم فانه اذا جمع جمعا
من الناس قضوا اوطارهم منه ولم يكن لهم شراب يجمعهم تفرقوا عنه
سريعا وكان همة كل واحد منهم ما وراه من حاجاته والشرب
يفعل خلاف ذلك من مصيره رباطا لهم لا يدعهم ان يتفرقوا فيتم
لهم لذة الاجتماع ومعلوم ان الاجتماع انما يطيب بسماع او محادثة
فانه ليس من اللذات شي يعدلهما وبهما تعمر مجالس الانس والسرور
وهما لا يطيبان الا بالشراب وعامة فالشراب هو الذي يعطي
فضيلة الاجتماع والمحادثة وهو الذي يوجب المنادمة ولا شي
الذ واطيب واشد تمكينا لاسباب الخصوصية والمفاوضة بين
المتحابين من التنادم وكذلك كان يوجد اخص الناس بالملوك الذين
يختارونهم للمحادثة ويقع عليهم اسم الندماء والصحابة وكذلك

يوجد

يوجد اعز الناس على كل من المتواخين نديمه الذي يشاربه و
التدام انما هو على الشراب دون الطعام ومن تلك الفضايل ان
الانسان انما قوامه بالطعام والشراب كما وصفناه واول
الاشربة الذي جعله الله قواما للحيوة الماء الا انه ربما عاد شربه
بالضرر على كثير من المشايخ والمتاذين بطبيعة البرودة والرطوبة
واحتيج الى شراب يمزج به فيكون بدلا منه وقد علم انه اذا احتيج
الى ذلك لم يقدر على شي من الاشربة يتهيا ادمان شربه على الطعام
من غير ان يمله الانسان او يغير طبيعته على تطاول مدة شربه اياه
غير هذا الشراب فانه اذا مزج مزاجا تاما قام الماء في قطع العطش
وزاد عليه في المنفعة بانه لا يضر مضرته فاما ما سواه من الاشربة
كالسكنجبين وماء العسل وغيرهما فان كلا يسام ويمل على
طول الشرب ولا يقطع العطش قطعا تاما فيحوج متعاطيه على حاله
الى شرب الماء ومعاودة ضرره ومن تلك الفضايل ان الانسان
اذا تناول هذا الشراب قطعه عن ساير شهوات الاطعمة والاشربة
فلم يشته شيا منها بعد ابتدايه في شربه واما اصناف الاطعمة

والأشربة مما سواه فليس حكمها هذا الحكم لأن الانسان
انما يقطع شهوته عن تناولها بانتهاء قوته وامتلاء معدته فاما
ما دام فيها فضل فان نفسه تتوق الى تناول الشيء بعد الشيء مما تقدم
اليه او يقع بصره عليه الى ان ينتقل ويميل معدته ويقطعه الكظة
فدل ذلك على ان هذا الشراب هو نهاية اللذات التي اذا بلغها الانسان
لم تنزع معها القوة الشهوية بعد الى شيء يتناوله زيادة عليه
ومن تلك الفضائل ان كلا من المطاعم والمشارب سواه فان الانسان
يبتدي به مستلذا لتناوله ثم لا تزال شهوته تفتر وتضعف حتى تقطعه
عنه الشبع والري على تسلل تبرم له وملال منه وعزوف عنه ثم
فاما هو فحكمه ضد ذلك وهو ان متناوله يبتدي فيه وهو
مستبشع مستكره له ثم لا يزال على تماديه في شربه تزداد نفسه شهوة
له وميلا اليه وقوة عليه حتى يقطعه انتهاء قوته وذهاب عقله
وهو اشهى شيء اليه وآثره لديه فتحل بوجود هذه الصفة فيه
محل الاغذية الروحانية من السماع والمحادثة واشباههما
التي لا يمل الانسان تناول لذاته منها ملاله لما يتناوله من الاغذية

الجسمانية

الجسمانية ومن تلك الفضائل ان كلا مما سواه من الاطعمة و
الاشربة فانما يفعل فعلا واحدا في التحرير او التبريد او الترطيب
او التيبيس ويصلح في حال ولا يصلح لصاحب طبيعة اخرى واما
هذا الشراب فانه يتهيأ ان يكون بنفسه لاختلاف جوهره وطعمه
ولونه وكيفية مزاجه عند الطبائع المختلفة علاجا لعلل متباينة
فهذه الفضائل التي وصفناها في هذا الشراب متى كان التناول
على سبيل الاقتصاد فاما اذا خرج متناوله الى حد الاسراف فيه
فان هذه المنافع الموصوفة تستحيل الى مضار لا يوجد شيء يجني
مثل جناياتها على الانفس والابدان وهذا حكم مطرد في كل شيء جليل
القدر عظيم الخطر يعني انه اذا وجدت فيه بازاء المنفعة المطلوبة
منه مضرة كانت تلك المضرة في وزن تلك المنفعة فظاعة
وشدة والمضار التي تتولد من الشراب باسراف الماء تتولد بثلاثة
معان من السكر والخمار وما يعقبه ادمان الشرب باسراف
اما الذي يتولد عن السكر فزوال العقل الذي اذا ذهب سلطانه
استوت حال من يفقده منه وحال المجنون المستلب العقل بل يوجد

استرخاء منه وبطلان الحواس التي بها تظهر الافعال الحيوانية
من السمع والبصر وما سواهما واعتقال اللسان الذي هو آلة
البيان والمنطق اللذين بهما فضل الله الانسان على سائر الحيوان
وعدم منفعة آلتي السعي والتناول من اليدين والرجلين حتى
يبقى الانسان جثة مملوة من الشراب لا يعقل ولا يسمع ولا
يبصر ولا يدبر شيئا ولا يقذره ولا يخاف ولا يهاب ولا يوجد
عنده دفع ولا منع ولا انتصاف واما ما يتولد عن الخمار فخبث
النفس والرداءة وبلادة الفهم وكلال الحواس وفتور الشهوات
وتنغيص اللذات وكمود اللون وذهاب اشراقه وبهائه حتى يتصور
صاحبه بصورة من عملت فيه علة منصبة واما ما يتولد عن
ادمان الشراب بالاسراف الذي هو فعل المستهتر به فبهذا
التخلف الموجود في قوى نفسه من الذهن والفهم والذكاء وفي
قوى بدنه من ضعف الكبد وسائر الآلات الغاذية وقلة
الغذاء وسوء الاستمراء وفتور الشهوة للطعام وسوء هضم ما
يتناول منه واستحالة اللون الى التهيج والكمود والرعشة

المستوليه

المستولية على الاعصاب وتعطل عامة الجوارح والاندفاع
بعد ذلك الى الامراض الصعبة المتلفة من السل والدق والاستسقا
وما اشبههما مع الاشتغال في هذه الحيوة عن مصالح الدين و
الدنيا وقد علم انه ليس وراء ما وصفناه غاية في المضار النفسانية
والجسدانية **القول في انواع الشراب** انواع الشراب في قوامها و
طعومها والوانها وروائحها تختلف بحسب جواهر الاعناب التي تتخذ
منها وما ينالها بعد ذلك من كيفية الطبخ فيوجد بعضها ارق و
بعضها اغلظ وبعضها اصلب وبعضها الين وبعضها احر وبعضها
اقل حرارة وبعضها مايلا الى السواد وبعضها مايلا الى الحمرة
وبعضها مايلا الى البياض وما سوى ذلك من الالوان وبعضها يوجد
شديد المرارة والعفوصة او المرارة او غير ذلك من الطعوم وبعضها
طيب الرائحة وبعضها على خلاف ذلك ولكل نوع منها طبيعة تخالف
طبيعة غيره وكذلك ليس يتهيأ ان يكون المختار لجميع الناس مع اختلاف
طبائعهم وامزجتهم نوعا واحدا لكن الواجب ان يختار لكل منهم ما
هو اصلح له في اصل تركيبه ومزاجه فيختار للبارد المزاج ما هو اصلب

واقوى وللحار المزاج ما هو الين واعذب طعما واكثر مائية وكذلك
يجب ان يدبر لصاحب كل طبيعة من الطبايع فاما ما يجب بالحكم
الاعم في اختيار الشراب لنفسه فهو ان يقصد اولا من جميع الصفات
التي تشترط وجودها فيه واستكمالها فيه للرقة والصفاء اما الرقة
فهي صفة توجد في جوهره واما الصفاء فصفة تحدث بالتعتيق وقد
يوجد شراب صاف لمكان التعتيق والشراب يختار لاربعة معان وهي
القوام والطعم واللون والرايحة فانهما تابعان لهذين اذا عدمت
فضيلة اللون والرايحة فيه لم يلحقه من العيب وما يلحقه بفقد القوام
والطعم فينبغي ان يقصد في اختيار الشرب لوجود فضيلة القوام التي
هي الرقة والصفا فيه مع اي لون وجد عليه وذلك ان الشراب
انما حمد بفعله في البدن الذي هو التحريك للقوى وهذا الفعل
يفعله بالرقة التي هي صفة له في جوهره ثم بالصفا الذي هو صفة تابعة
للرقة ويكون بهما حركته في اجزاء البدن وسرعة وصوله اليها فمتى
عدم الرقة اصلا بطل ان يكون شرابا مسكرا البتة وعاد الى طبيعة
الطلا الخاثر ومتى كان فيه شيء من الغلظ فان ذلك الغلظ انما

يكون

يكون بسبب اجزاء ارضية تخالطه فاذا صار الى المعدة دفعت الحرارة
ما لطف من اجزائه وصيرته بخارا وصعد الى الراس وتحلل وبقي ما غلظ
منه في المعدة فصار خمارا موذيا والخمار من الشراب نظير ما يبقى في
المعدة من الطعام غير منهضم فيصير تخمة فالخمار هو تخمة الشراب
واذا كان في شراب رقيق الجوهر كدورة ما اخذ جديدا فانه يرق جوهره
يمر في العروق مع كدورته وتلك الكدورة انما هي اجزاء ارضية لم
تفارقه فتصير تلك الاجزاء مبددة في العروق والمجاري الضيقة وربما
امتدت الى امراض خبيثة تولدها تلك السدد القول في مزاج الشراب
ومما يحتاج معه في امر الشراب تدبير مزجه اذا كان املك شيء به
وكان هو الشيء الذي به تتغير طبيعة النوع الواحد من الاشربة حتى
يصلح للطبايع المختلفة ولا يجوز ان يكون شيء في المزج محدود المقدار
بسبب الاختلاف الموجود في جواهر الاعناب وكيفية الطبخ وما
يوجد عليه قوام الشراب ومزاج بدن الشارب وفصول السنة فان
كلا من هذه المعاني يمنع ان يوجد للمزاج مقدار محدود وانما يجب ان
ياخذ الشارب غيره ذلك من طبيعته ومزاج بدنه وما يجب حال الشراب

عليه من الرقة والغلظ والقوة والضعف وما يكون منه حديثا
او عتيقا غير ان الذي يتهيأ ان يقال فيه بالقول المجمل هو ان الشراب
يوجد لثلاثة اغراض كما ذكرنا هي العلاج وهضم الغذا وطلب
الانس فاذا كان اخذه للعلاج نحو ما يتعالج به صاحب البرودة والرطوبة
فانه يجب ان ياخذه صرفا او ما يقارب الصرف واذا كان اخذه لهضم
الطعام وقطع العطش فينبغي ان يكون المزاج فوق المرتبة الاولى و
بحال متوسطة تصلح لهضم الطعام وقطع العطش معا واذا كان اخذه
لطلب الانس فينبغي ان يكثر مزاجه لان اخذه يستكثر الاستكثار
منه فاذا بقي وفيه شيء من اللذع وقويت حرارته اسرع الى شاربه
السكر وخيف عليه اذى الخمار والعلل المتولدة في الكبد والاحشاء
بسبب امتلاء الاوعية منه على لذعه وحرارته ثم مما يجب في تدبير
المزاج ان يكون الوظيفة التي يقدرها الانسان لنفسه من الشراب
تقدم في مزجه قبل تناوله اياه بيوم او ليلة او ساعات ليجود امتزاجه
بالماء الذي يحمل عليه وذلك ان كل ما ركب من الاغذية والادوية فانه لا
يجود اختلاطه وامتزاجه الا بمدة من الزمان تختلف بها بعض اجزائه ببعض

ولهذا من السبب ما يومر بان لا يتناول الادوية الشريفة في
وقت خلطها دون ان تاتي مدة من الزمان عليها ليصير اخلاطها
فيها كالشيء الواحد **القول في اوقات الشراب** وتقدير ما يوخذ
من الشراب فاما اوقات الشرب فانه لا يجوز تحديدها لان
حكم الشراب مشابه لحكم الطعام في معنى واحد وهو ان يكون تناوله
في وقت الحاجة اليه وبمقدار الكفاية فلو كان الشراب انما يتناول لما يتناول
له الطعام من قصد الاغتذاء به فقط لكان هذا القول كافيا
غير انه قد يتناول مرة للغذا ومرة للعلاج وثالثة لتحصيل اللذة
والسرور بشربه واذا كان كذلك فان الحاجة تلزم الى زيادة قول
في اوقات الشرب فنقول اما من يتناول الشراب الرقيق للاغتذاء
فان منهم من يشربه على الطعام بدلا من الماء بعد مزجه اياه بقدر
الكفاية وقد يوجد ذلك موافقا لمن اعتاده من الذين يشكون برودة
المعدة وكثرة رطوبتها فاما اصحاب المعد الحارة فليس ذلك لهم بصالح
بل هو ضار لتشبيطه الطعام ومنعه اياه من جودة الانهضام
والاصلح لهم ان يسكنوا عطشهم بالماء دون الشراب ليطفي لهيبه

ومنهم من يشربه بعد استقرار الطعام في المعدة ليعين على هضمه و
هذا التدبير هو الاصوب والاوفق للاكثرين واما من يتناول
الشراب للعلاج فانه ربما جعله مكان الدواء فيتناوله صرفا قبل
الطعام اذا كانت معدته كثيرة البرودة والرطوبة ضعيفة
الشهوة ليقلل به من برودتها ورطوبتها ويشحذ منها قوة الطعام
وهذا تدبير لا يصلح الا الخواص من الناس فاما الاكثرون منهم
فالاصلح لهم ان لا يتناولوا شرابا قبل الطعام ولا سيما الصرف
منه فانه يلذع المعدة وكثيرا ما يؤدي الى الاضرار بالكبد و
توليد علل فيها وكل الذين يتناولون الشراب للغذاء والعلاج فينبغي
ان يكون اخذهم منه بقدر الحاجة وان لا يقع فيه اسراف واما الذين
يتناولونه بقصد اللذة والشهوة وطيب الانس والسرور فانهم
يحتاجون الى الازدياد منه ليبلغ بهم طيب الانفس ووجود الاريحية
فانهم لا يصلون الى ذلك الا بان ياخذوا منه القدر الذي يملاء
العروق ويسخن الدم ويرفع البخار الى الراس ويحرك قوى النفس واوقات
شرب هذه الطبقة تختلف فان منهم من يشربه صبوحا وهو الشرب في

اول

النهار ومنهم من يشربه غبوقا وهو الشرب في اخر النهار وبالعشي
فاما شرب الصبوح فليس من مذهب من يتناول لذاته وشهواته على
سبيل اقتصاد وتدبير صواب ولزوم استعمال حكم العقل والمروة فيها
بل هو من مذهب اهل البطالة والترف والذين يركبون اهواهم في تناول
شهواتهم ولا يبالون ما يقع من الخلل في مصالح ابدانهم وانفسهم
وذلك ان المصطبح الذي يريد استتمام لذته يعطل على نفسه نهاره
وليله ويفنيهما فيها اشغاله اذ ليس احد من الناس يسعه بحكم الدين
والعقل ان يعطل على نفسه يوما ويقصره على لهوه ولذته من غير ان يقضي
فيه شيئا من اشغال معاشه ومصالح اموره والامر في هذا على الملوك
اصعب وهم الى مناقشة انفسهم في هذا الباب احوج لانهم موكلون
بسياسة العباد وعمارة البلاد واوقاتهم تضيق عن ان يذهب شيء
منها باطلا وان لا يجعل بازاء عمل جليل من الاعمال في شغلهم من
الاشغال وكذلك كل من طبقات الناس على حدة وبحسب مرتبته
فانه لا يسعه ان يبتدي يوما من ايامه بلذة ماكله ومشربه ويشغله
بهما ويقصره عليهما الى اخره دون ان يفيت نفسه بذلك امورا

واجبة عليهم وأما شرب الغبوق الذي هو شرب العشي فإنه شرب
محمود وما زال استعماله من مذاهب الملوك والحكماء لأنه يتناول
عند استقرار الطعام في المعدة وحاجته إليه ليعين على الهضم فيتصل
به المتعاطي له إلى أن يبلغ حاجته منه عند مضي صدر من الليل فيجد
نوما على وجهه وانتباها لوقته ويجتمع له إلى هذه المصلحة في أمر
بدنه أنه يجلس ليشرب في آخر نهاره وبعد قضاء أوطاره من أشغاله
ملكا كان أو سوقة فيحصل نيل اللذة في غير إضاعة واجب
ولا تأخير لمهم وإذا اختير وقت الشرب من الليل والنهار فآخر النهار
أصلح له من أوله لما وصفناه وأول الليل خير من وسطه وآخره لأن
السهر على الشارب وإحياء الليل به ضار للبدن معقب لأعراض رديئة
وإذا اختير وقت الشرب من فصول السنة فالشتاء أصلح من الصيف
لأن الآت الغذاء والهضم يقوى في الشتاء لغؤور الحرارة واستيفائها
الجسد فكما أنها توجد على هضم الطعام أقوى كذلك تكون على
هضم الشراب أقوى وأما في الصيف فإن القوة الهاضمة تضعف عن
هضم الشراب كما تضعف عن هضم الطعام ويجتمع إلى حرارة الزمان

حرارة الشراب وتعقب المضرة فلذلك يجب أن يكون الشراب
فيه أقل والشرب في الخريف أصلح منه في الربيع لأن الخريف في
طباعه بارد يابس فالشراب بحرارته ورطوبته يصلح من مزاجه و
يسخن الدم الذي قد عرض فيه عارض البرد واليبوسة فهذا الفصل
من موافقته للشرب شبيه بفصل الشتاء وذلك لأن الخريف
مناسب للشتاء وهو من حيزه وأما الربيع فإن الشرب فيه أطيب
والنفس فيه إليه أميل ومزاج الشراب بمزاج الربيع أشكل لأنهما
كلاهما يسخنان الدم ويحركانه إلا أن البدن له في هذا الفصل
أقل احتمالا وهو أسرع غلبة له فيه لتعاونهما على تحريك الدم
ودفع الأبخرة الكثيرة من البدن يجب أن يكون التدبير في شربه
فيه مبنيا على الاقتصاد وإن كانت الطبيعة إلى ذلك أميل
للمشاكلة التي بين الشراب وبين هذا الفصل ولما يحدثه الربيع
بأزهاره وأنواره في الأنفس من فضل أنس ونشاط ومناسبة
الربيع للصيف كمناسبة الخريف للشتاء فلذلك يجب أن يكون
الشرب فيهما أقل منه في الخريف أو الشتاء وأما اختيار الشرب

من قبل اوقات العمر وطبقاته فانه متى لم يكن القصد في الشرب
للاغتذاء والعلاج وكان لطلب اللذة والاستكثار منه فان سن
الشباب والكهولة به اصلح من سن الصبي والشيخوخة التامة و
ذلك ان الات الغذاء تقوى في الشباب والكهول فتقوى على
امساك الشراب الى ان تعمل فيه القوة الهاضمة عملها وهي في
الصبيان والمشايخ تضعف عن الهضم فترطب اعصابهم وترخيها
وتؤديهم الى ذلك سريعا الى السكر والتعطل وهذا امر موجود في
الاعتبار والمشاهدة اعني ضعف الصبيان والمشايخ وكذلك
النساء في اعم الحكم عن احتمال الشرب الكثير لضعف الادمغة
والاعصاب منهم وقوة الشبان والكهول على الاستكثار
منه في الحكم الاغلب فلذلك يجب ان يقل هذه الطبقة من
الشرب وان يكون ما يتناوله المشايخ من الشراب على سبيل العلاج
فانهم ينتفعون به لانه كالضد لمزاجهم والعلاج انما هو كالمضاد
وما يتناوله الشبان على سبيل التلذذ والتلذذ انما هو بالمشاكل
والمضاد فلا يمكن الاستكثار منه كما يمكن الاستكثار من المشاكل

واما تقدير

واما تقدير ما يجب ان ياخذه من الشراب كل من هؤلاء الطبقات
فانه غير ممكن وذلك لاختلاف طبايع الناس والطبايع المختلفة
في القوة والضعف لا يتهيا ان يتخذ لها مقدارا من المشروب كما
لا يتهيا ذلك في الماكول لان حكمها في هذا المعنى واحد فمن
الناس من يشبعه اليسير من الطعام ومنهم من لا يشبعه اضعاف
ذلك وكذلك منهم من لا يحتمل من الشراب الا القدر اليسير حتى يبلغ
ذلك به غاية لا يبلغها غيره بشرب اضعافه واذا كان كذلك
فالواجب على كل من اراد ان يكون شربه بتقدير وعلى سبيل صواب
من التدبير وعلى الملوك خصوصا ان ياخذ عيار المقدار من طبيعته
وما يعلم انه يحتمله بتوظيف ذلك القدر لشربه ويوطن نفسه على
ان لا يزيد فيه بل يجعل شربه دون ما يحتمله ويدخر فضله لوقت لو
تميل نفسه الى استتمامه فيه ثم من الواجب على من اراد لزوم الادب
المستحسن في معنى الشرب من الملوك خصوصا ومن سواهم ان لا يدمن
الشرب الذي يشرب للذة والانس لان ادمان هذا النوع من الشرب
الذي يشرب للذة تهدم البدن وتكل قواه وتغير شهوة الطعام

والشراب بل لا اصلح له ان يتناول الشراب الذي لابد ان يبلغ
منه الغاية غبا وفيما بين ايام مرة فان كان ممن اعتاد الشرب و
لم يمكنه له قطعه اصلا فشرب منه مقدار ما يشرب للغذا واستدامة
المجلس ولم يجاوزه الى الاكثار منه الى ان يستجم نفسه وتثوب
اليه قوة الشهوة ويجد من نفسه توقانا وتشوقا اليه فيتناوله
عند ذلك وهو مشتهي له حريص عليه فتكون طبيعته له اقبل ولذته
فيه اوفر والشبه بما اكثر القول في الحالات التي يجب ان يختار
للشرب او يجتنب فيها وكيفية الشراب ونقول بعد تقديمنا ما قدمنا
من القول في اوقات الشرب وتقديره ان للانسان احوالا تصلح
للشرب فيها واخرى لا تصلح له اعني الشرب الذي يكون لطلب الانس
واللذة فاما الاحوال التي تصلح له فهي احوال سلامة البدن من
الامراض والاوجاع وسلامة قوى النفس من الاعراض النفسانية
الموذية كالغضب والحزن وما اشبههما فان هذه حالات يجب ان
يجتنب الشراب فيها هذا اذا كان الشراب للانس واللذة فاما
اذا كان الشرب للعلاج فانه قد تكون الحاجة الى ان يتناول الشراب

لبعض

لبعض العلل الهايجة من الاعراض البدنية وكذلك ربما احتيج ان يعالج
به بعض الاعراض النفسانية كالفزع والخوف ليكسب شجاعة و
قوة قلب يتهيا بهما ما يقاومه الخوف والفزع والتهيب للامور الهايلة
المقلقة فاما الغضبان المغتاظ والحزين المغتم فلا يصلح لهما تناوله
لانه يزيد في موادهما وقد وقع غلط من كثير من الناس في هذا الباب
لانهم ربما اشاروا على المغتم الحزين ان يتداوى بالشرب ليتسلى به
وهذا خطاء في التدبير لان من فعل الشراب الزيادة في سخونة البدن
وتهييج قوى النفس فاذا صادف الغم والحزن مادة من الشراب كان
محله منهما محل الحطب من النار في ايقاده اياها والزيادة في
لهبها وهذا امر مشاهد بالاعتبار نعني ما يفعله الشراب في الحزين
والمغتم اذا خالطه وتمكن منه قليلا فانه ربما ابكاه وحمله على ان
يحدث على بدنه من الجزع والقلق احداثا منكرة كنتف الشعر وتمزيق
الثياب وانما وقع الغلط في هذا الباب من قبل ان الذين اشاروا
بسقي الحزين والمغتم لم يقصدوا بذلك السقي الذي يتمكن معه من الفكرة
بل قصدوا به السقي الذي يوديه الى السكر حتى لا يعقل معه الامر الذي

يحزنه ويغمه فان هذا تدبير صواب اذا قصد به ذلك الباب وهو
نحو ما كانوا يفعلونه من اسكار ما يقصد الاقدام عليه بمعالجة
صعبة من قطع شيء من اعضائه او شق او بط او كي فانه ربما كانوا
يسقونه من الشراب ما يغلب على عقله لان لا يعلم ما هو نازل
به فيقلقه ويعدمه الصبر عليه فاما الشراب الذي دون السكر
المهيج للفكر فهو من اعظم الآفات على الحزين والمغتم واشباههم وفي
الجملة ان الذي يشرب الشراب للذة والانس ينبغي ان يكون صحيح
البدن وادع النفس رخي البال مراح الاشغال غير منوب لما يقسم
قلبه ويشغل ضميره ليتهيأ له بذلك استخلاص اللذة واستتمام
السرور فاما كيفية الشرب الذي يقصد فيه للذة والسرور فهي بحسب
ما يدل عليه العقل والتدبير الفاضل ان يبدأ الشارب في وقت
ابتدائه الشرب باخذ شربات وافرة منه ليسخن بدنه حتى تدر عروقه
ويتحرك منه قوى بدنه ويجد آثار الاريحية التي تستعقب من الشراب
في نفسه ثم يقلل بعد من الشرب ويصل مواده بالشيء بعد الشيء لان
لا ينقطع عنه اللذة التي اثارتها فيه الشربات الوافرة ويدوم له بالمواد

التي

التي تصل له بالشربات الخفيفة فلا يسرع اليه السكر فتنقطع
عنه لذة المحادثة والموانسة فان الذي يشرب الشراب لطلب اللذة
انما غرضه منه ان ينال به حال الاريحية والسرور التي تقتضي اليها
اخذ الشراب في وسط امره وقبل الاندفاع الى السكر فاذا سكر بطلت
تلك اللذة وسقط لا يسمع ولا يبصر ولا يعقل فهو حري بان يستبقي
على نفسه هذه الحال التي هي غرضه ولينيلها شربه ولا يقدر على
استدامتها زمانا يكون له الامتداد الا بان يكون تدبيره في
الشرب هذا التدبير ويكون مما يجتمع له الى هذا المعنى تهيؤه لما
يشرب فان الذي يشرب الشراب بالتؤدة يقدر على الاستكثار
منه واذا تابع الشربات وداركها اسرع اليه الامتلاء وعجز عن
الشرب ثم مما يقترن بهذين المعنيين معنى ثالث هو ازدى الامور
عليه في مصالح دينه ودنياه وهو انه لا يوجد عند انقضا مجلس الشرب
مغلوبا على عقله فان كان في مجلس نفسه نهض عنه غير سكران
وعقل امره واتسع لما يحتاج الى ملاحظته من مصالح امر نفسه وحاشيته
وان كان في مجلس غيره واحتاج الى الانصراف عنه الى وطنه عقل

من امر حركته ونهضته ما يبلغه ويعود بسلامته من الغوايل التي
كثيرا ما يجنيها الشارب على نفسه باسرافه في الشرب ونهوضه عن
المجلس مغلوبا على عقله وما جرى التدبير في كيفية الشراب على
خلاف هذا المعنى وهو ما هو عليه اكثر متعاطي الشرب من العامة
وهو ان يبتدي الشرب بمقدار اقل ثم يزيدون فيه شيئا بعد شيء
الى ان يجعلوا اوفر شرابهم في اخر مجالسهم وعند انقضائها فان هذه
المعاني التي قدمنا ذكرها ووصفنا مبلغ عايدتها تنقلب الى
اضدادها فهذه جملة كافية لما يحتاج الى تدبيره المعني بصالح بدنه
في امر الشراب وتناوله على وجهه

الباب السابع في المشمومات

القول في طبيعة المشمومات ومضارها ومنافعها ويجب ان يتبع
القول في الشراب القول في المشمومات وهي الاشياء التي لها
روايح طيبة او منتنة وذلك لان الغذاء الاول الاكثف والاغلظ
الذي منه بناء الاجساد هو الطعام وهو الشيء الارضي ثم الذي
يليه الشرب وهو الطف منه لانه الشيء المائي ثم الذي يليه
وهو الطف منه الشيء ذو الرايحة وهو المشموم وهو الهوائي والهوا

الطف

الطف من الماء كما ان الماء الطف من الارض والماء البحت لا يغذو
وانما هو مركب للطعام فاما الاشربة سوى الما فانها تغذو غذا الطيفا
وهي بعد تختلف في قدر الغذاء لان ما كان منها ارق في قوامه كان اقل غذاء وما
كان اغلظ في قوامه كان اكثر غذاء كذلك المشموم الذي هو من جنس الهواء و
ذلك ان الهواء البحت لا يغذو كما ان الماء لا يغذو واما الاشياء
ذوات الرايحة فانها تغذو غذاء يسيرا اقل مما يغذو الشراب و
الرايحة تتولد من اشياء ارضية ومائية ونارية وان لم يكن ذلك
ظاهرا بالبصر فلذلك راى الاطباء ان يستعينوا في حفظ الصحة و
اعادتها بالمشمومات فان منها ما يدخل في الغذاء وهو الشيء الطيب
الرايحة التي تستمتع به حاسة الشم وتستلذه وهو الذي يقع في باب
حفظ الصحة ومنها ما يدخل في الدواء وهو الكريه الرايحة الذي
تنفر منه الطبيعة وللمشموم تاثير عجيب في الابدان والانفس غذاء
كان او دواء يدل على ذلك فعل الادوية التي تهلك برايحتها اذا شمها
الانسان او تسدره او تهوسه او تصدعه فبحسب شدة ضررها
اذا اضرت تكون منفعتها اذا نفعت ومعونتها الطبايع الضعيفة اذا

قويت بها في الأمراض الحادثة **القول في أجناس المشمومات**
أجناس المشمومات كثيرة مختلفة وذلك أن منها الأشيا الرطبة
وهي أصناف الرياحين من أنوار الأشجار وزهر النبات والأشياء
الطيبة الروايح كالورد والنرجس واللفاح وغيرها ومنها اليابس
كالمسك والعنبر والكافور وغيرها وكذلك مقابل هذه الأشيا
الطيبة الرايحة أشياء منتنة الريح من الصنفين معا أعني الرطب
واليابس دخاني لمكان يبوسته وقد قلنا أن الطيب من المشمومات
يدخل في باب الغذاء وأن المنتن يدخل في باب الدواء والذي يستعمل
من المشمومات الرطبة الطيبة في باب الغذاء أكثر مما يستعمل من
المشمومات الطيبة اليابسة **القول في تدبير استعمال المشمومات
الطيبة** قد أخبرنا بمبلغ فعل المشمومات في باب الغذاء والدوا
ومما يجب على المعتني بمصالح بدنه أن لا يدع حظه من الاستمتاع
بالروايح الطيبة فإن لها فعلا عجيبا في تقوية الروح والحرارة الغريزية
التي بها قوام الحيوة والعليل إلى تقوية طبيعته بها أحوج من الصحيح وذلك
عند عجزه عن الأخذ بالحظ من أغذية المطاعم والمشارب لينوب عن بعض

فعلها

فعلها في تقوية الإنسان وإذا قصد الصحيح من أصحاب النعمة الاستمتاع
بها فليس ينبغي أن يدمن ذلك وإن كان قادرا عليه بل الأصلح أن
يجعل استمتاعه بها غبا لمعنيين أحدهما أن المشمومات الطيبة كلها
ذوات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة فهي كثيرا ما تضر بمن يشم
منها ما لا يوافقه في مزاج بدنه كما نرى شم الغالية بفعله بأصحاب
الحرارة وكما يفعله شم الكافور في أصحاب البرودة فإذا استدام
الإنسان تشمم أصناف الطيب والتبخر بها لم يخل من أن يؤثر في دماغه
وقوى بدنه تأثيرا يعود بالضرر عليه والآخر أن حاسة الشم إذا
انغمست في الروايح الطيبة كلت وفترت اللذة منها وصار الإنسان
بالإدمان منها في محل الأخشم الذي لا يجد الرايحة البتة ويعتبر
ذلك من حال العطارين الذين يعالجون صنعة الطيب فإن حواسهم تمتلي
من الروايح حتى لا يكاد أحدهم يجد لشيء منها رايحة وهكذا حال
الذين يدمنون شم الروايح المنتنة من الدباغين وغيرهم فإن حواسهم
تألف ذلك النتن حتى لا يكاد أحدهم يتأذى به وإذا تناول الإنسان
الطيب غبا وعند توقان نفسه ونزاع طبيعته إليه كان أشهى له موقعا

منه وهكذا حال جميع المحسوسات اللذيذة اذا اجم الانسان منها
نفسه حتى تتوق اليها ثم تناولها مشتهيا له فانه عند ذلك يجد
لذتها على التمام والكمال ومن التدبير الفاضل في باب الاستمتاع
بالمشمومات الطيبة امران احدهما ان لا يدني الانسان شيئا منها
الى انفه ادناء كثيرا فان كل مشموم منها يغلب عليه كيفية قوته
من الحرارة او البرودة يضر بصاحب مزاج من المزاجات فاذا تشمم
الطيب من بعد كان اسلم له من اذاه وادفع لغائلته ولكن الاصلح
ان يبخر له المجلس الذي يكون فيه ليخم به فيصل اليه من رايحته الشيء
المعتدل الذي لا يضر به ولا يخلص اليه منه ما يؤذيه وكذلك
يجب ان يبخر له ثيابه ثم يلبسها معطرة ليكون ما يشم من رايحتها الذ
وادوم واشد اعتدالا واقل اذى وهذا نظير ما قلناه في باب الاستدفا
من البرد انه يجب ان يسخن البيت ثم يجلس فيه بوقود يكون بعيدا منه
لينال من حرارة هواء البيت القدر المعتدل فيكون الذ واسلم من
الغائلة التي ربما اصابت من يقرب من الصلا وينال وجهه ولفحه
فيضر به ذلك لافراطه عليه والاخر ان يكون ما يستمتع به من

المشمو

المشمومات ان كانت رياحين اصنافا مجموعة من ذوات طبايع
مختلفة حارة وباردة ومما يقدر عليه في زمان واحد ليعدل
بعضها بعضا فتعتدل روايحها ويصلح لصاحب كل طبيعة واما
ان كانت اشياء يابسة كانواع العطر فان تركب من اصناف من
العطر متضادة من حار وبارد كالبرمكي واشباهه مما يقع فيه
اخلاط كثيرة فانه يكون عند ذلك اشد اعتدالا واصلح لجميع
اصحاب الطبايع المختلفة فان الطيب اليابس المفرد انما يجب استعماله
اكثر ذلك في العلاجات كنحو معالجة اصحاب الحرارات بالكافور
والصندل وغيرهما واصحاب البرودات بالمسك والعود وغيرهما
فاما ما يتناول للذة والاغتذاء فافضله ما كثر تركيبه ووقعت
فيه الاخلاط المتضادة كي تعتدل بذلك قوته ورايحته وذلك
شبيه بما يوجد عليه حال الاطعمة فان اكثرها تركيبا الذها واطيبها
وكذلك حال الادوية فان اشرفها واكثرها نفعا لاصحاب الطبايع
المختلفة ما لطف تركيبه ووقعت فيه الاخلاط الكثيرة المختلفة
القوى نحو الايارجات الكبار فهذه جهة التدبير في المشمومات بالقول

المجمل الباب الثامن في تدبير النوم القول في صفة النوم وماهيته
وعلته ومنافعه حاجة الانسان وكل حيوان الى النوم حاجة ضرورية
وذلك انه لا بقاء لشيء من الحيوان بغير حظ من النوم قل او كثر ليستريح
به من تعب حركات اليقظة وتثوب اليه قوته وتتصل منها مادته
فمتى عدم النوم اصلا فيت في آخر الامر حركاته وجفت رطوبته ومن
الدليل على ذلك الاعراض الردية التي تعرض للانسان متى اصابه سهر
مفرط من ذبول الاعضاء وتحول الجلد وغور العين وفتور النفس
والعلامات المنكرة التي يعلم معها انها ان دامت بالانسان ولم يتج
منها الى انها تسرع في اهلاكه والنوم انما يعرض للبدن بالبخار الرطب
الذي يرتفع من الجسد الى الرأس فيملاء تجويفه ويرطب اعضاه فيسترخي
ويحدث النوم فمادة النوم انما هي من الرطوبة وكل من كان ارطب
بدنا كان النوم عليه اغلب وكان حظه منه اكثر ومن اجل ذلك
صار الصبيان اكثر نوما من الشبان لغلبة الرطوبة على اجسادهم
وكذلك النساء اكثر نوما في الحكم الاغلب من الرجال لكثرة الرطوبة
في اجسادهن وكذلك المشايخ اكثر نوما لهذه العلة الا ان رطوبتهم

بس

ليست باصلية عارضة ولذلك يضعف نومهم ويكون اكثره نعاسا
لا نوما يستثقلونه ومن اجل ذلك ايضا صار اصحاب المرة الصفراء
وذووا الطبايع اليابسة اقل نوما من الذين يغلب عليهم الرطوبة
وصار السهر الكثير القوي انما يعرض للذين تصيبهم الامراض الحارة
اليابسة من البرسام وما اشبهه القول في تدبير اوقات النوم
وحالاته وما يعرض من المضار في الاكثار منه ان النوم وان
كانت منافعه من الكثرة بحسب ما وصفنا فان هذه المنافع
انما تكون موجودة فيه اذا كان الاخذ منه بقدر ما يحتاج اليه
البدن في بقائه وصحته فاما اذا افرط وكثر وتجاوز الكفاية
فانه تعرض منه مضار توازي في الجلالة والعظم المنافع التي
توجد فيه اذا كان الاخذ منه بقدر الكفاية نحو استرخاء البدن
وثقله وتهيج الوجه وذهاب مائه وكلال الحواس وضعفها وامتلاء
الاعضاء من فضول الرطوبة التي تثقلها وتفتر حركاتها وربما
كان سببا لعفونة الاخلاط وتولد الامراض منها وما يعرض
ذلك من البلادة في قوى النفس الفاضلة من الحفظ والفهم والذكا

والذهن واذا كان كذلك فمن الواجب على كل معني بصلاح بدنه
ان يحسن تدبير النوم في اختيار اوقاته والحالات التي تستجلبه فيها
وقدر ما ياخذه منه وليس في ذلك تقدير معلوم لاختلاف طبايع
الناس اذ كان منهم من يكتفي منه بقدر لا يكتفي به غيره الا ان
يقال في ذلك بالحكم العام فنقول اما تدبيره من قبل السن فان
الصبيان يحتاجون منه في انهضام غذائهم ونمو اجسادهم الى
اكثر مما يحتاج اليه الشباب والشبان بعد يحتاجون منه الى
اكثر مما يحتاج اليه منه المشايخ لان الحرارة واليبس يغلبان
على ابدان الشباب فبهم حاجة الى النوم ليرطب به اجسادهم ولا
يزيد في تجفيفها قلة النوم واما المشايخ فان حاجتهم الى النوم
دون ذلك لان اجسادهم تكثر فيها الفضول الرطبة البلغمية وليس
في ابدانهم من الحرارة ما يهضمها اذا ناموا والنوم يكسبهم زيادة في
تلك الرطوبات المثقلة لابدانهم المرخية لاعضائهم فلذلك
لا يصلح الاستكثار منه لهم واما تدبيره من قبل فصول السنة
فان الانسان في الصيف اليه احوج منه في الشتاء وذلك لان

الحرارة

الحرارة واليبس يغلبان على الاجساد في فصل الصيف وايام نهاره
تطول فيتعب الانسان بحركات اليقظة ويحتاج الى اجمام البدن
واراحته وترطيب جفوفه بالنوم فهو علاج للابدان في هذا الفصل
اذا اخذ منه بقدر وهو اليه في الخريف احوج اليه منه في
الربيع من جهة مزاج الفصل الا انه كثيرا ما يورث ثقل الابدان
فيكون بهذه الجهة الاستكثار منه غير محمود واما في الشتاء
فانه يستغنى عنه لقصر نهار الشتاء وبرده وتهيأ ان يوخذ منه
منه الكفاية في بعض ليله والطبيعة تستدعيه في لياليه لعود
الحرارة في باطن الاجساد واثارتها ما يثير من الابخرة واما في
الربيع فتكون الطبيعة اليه اميل لان رطوبات الابدان تتحلل في
هذا الفصل وتثير في الاجساد ابخرة مولدة للنوم فيشتهيه الناس
وخصوصا الاحداث منهم الذين تغلب عليهم الرطوبة فيكون
ما يوجد منه في هذا الفصل شبيها بالغذاء المستلذ وما يوجد
منه في الصيف شبيها بالعلاج واما تدبيره من قبل ساعات
الليل والنهار فقد علم ان الوقت المهيأ له بالطباع انما هو الليل

لأنه مبرّده واظلامه منتم بالطبع فالنوم فيه امر طبيعي والنوم
بالنهار امر عرضي مخلف لان الله عز وجل جعل الليل للسكون و
الراحة والنهار للحركة والانتشار كما قال جعل لكم الليل
والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله وقال وجعلنا الليل
لباسا وجعلنا النهار معاشا فتدبير النوم في اوقات الليل
والنهار ان يكون النوم اذا كان ليلا وتعود الانسان السهر
وكان من عادته ان يسهر ويحيى بعض ليله للمسامرة او للمحادثة
او لحاجة من حاجاته ان يجعل سهره في اول الليل وان لا يلحقه وقت
نصف الليل الا وهو نايم فيه لان ذلك الوقت هو وقت استحكام
الظلام وهو الليل بالحقيقة فالنوم فيه انفع للبدن وابلغ في
تغذيته وتقويته من النوم فيما سواه من اوقاته وكذلك
يجب ان كان للانسان سهر في بعض الليل ان يعقب ذلك
بنومه عند السحر وقبل طلوع الفجر فان اتصال السهر من آخر الليل
باول النهار ليس بصالح للابدان لانه يفترها ويذبلها ومن اجل
ذلك صار كل من الاصحاء والاعلا تميل طبيعته في ذلك

الوقت

الوقت الى اغفا واخذ بحظ من النوم فلذلك لا يجب ان يحمل فيه
الطبع على خلاف جبلته واما اذا كان النوم بالنهار فالافضل
ان يكون في المتوسط من ساعاته وهو وقت الزوال لانه الوقت
الذي ينتهي فيه قهوة النهار وينتهي فيه وقت الانسان الى غايتها
من الحركة والتعب فيحتاج الى الاستراحة والاستجمام فلذلك
يكون فيه النوم افضل واما النوم في طرفي النهار الذين هما
الغداة والعشي فغير محمود وذلك ان اول النهار هو وقت
طلوع الشمس وحركات الحيوان وتحرك القوى في اجسادها واقبال
كل شيء من العالم فالنوم في ذلك الوقت خلاف ما في الطبايع
وتكيس الامور الطبيعية عن جهاتها فاذا تعود الانسان النوم
في ذلك الوقت وهو نوم الصبحة احدث فتورا واسترخاء في قوى
النفس والبدن واحال لون البدن الى التغير واوقات الانسان مما
كانت اوسعة الافضل من اوقات ابتدائه في الاعمال وافتتاحه
لها وهو اول النهار واما بالعشي وما يقرب من غروب الشمس فان
آخر النهار يتصل بالليل ويقرب وقت ذلك اليوم من وقت النوم

الطبيعي الذي هو نوم الليل فيفسده عليه وينغصه اياه فيعود ذلك
بالضرر عليه في بدنه واما تدبير النوم من قبل حالات الانسان
فانه يجب ان يكون النوم يعقب تناول الطعام لتقوى به الطبيعة
على جودة هضمه فقد قلنا فيما تقدم ان استمراء الغذاء على وجهه انما
يكون مع النوم لان الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور الى عمق البدن
وتستبطنه فتفرغ عند تعطلها عن حركات اليقظة والتصرف
لهضم الغذاء ولا يكون لها عمل سواه وكذلك يجب ان يكون النوم
يعقب حركة المشي الكثير وحدوث التعب للاستراحة والاستجمام
ومن الاحوال التي يحمد فيها النوم حال الغم والخوف لانهما يهيجان
في قلب الانسان حرارة غريبة موذية والنوم يقلل من تلك الحرارة
ويمنع من الفكر التي هي اقوى موادها وازيد ما فيها واما مقدار وقت
النوم من ساعات الليل والنهار فقد قلنا انه لا يكاد يتهيا تحديده
مع اختلاف الطبايع والعادات من الناس الا ان الذي يتهيا
من ذلك بالحكم الاعم لجميع الطبايع فهو ان يكون النوم ثلث
جميع ساعات الليل والنهار وان يكون ثلثاها لليقظة والتصرف

في اقتناء الفضايل والقيام بمصالح الدين والدنيا فان هذا امر
حكم به الذين تكلموا في تدبير الافعال الجسدانية والنفسانية وهو
الامر الذي يوجبه النظر من العقل وذلك لان اليقظة حيوة وحس
والنوم يعطل العقل والحس فواجب ان يكون حصة هذا الشي الافضل
من الاوقات اكثر من حصة الشي الارذل ومما يجب لصاحبه حكم
التدبير الافضل فيه من اسباب النوم وحال الانتباه منه وذلك
ان كلا من اصناف الحيوان له عادة في شكل النوم ولا يكاد يتعداه
الى غيره ومعلوم انه لم يهتد لذلك الشكل والهيئة الا لمنفعة له فيه
فان الله تبارك وتعالى لم يخلق شيا عبثا فاما الانسان فانه قد ركب
تركيبا تهيا له معه ان يصرف اعضاءه في اليقظة وعند النوم
كيف احب من بسط وقبض وتقديم وتاخير ليتم بتلك الهيات افعاله
فالذي اختير له من اشكال النوم ان ينام على جنبه الايسر ويضم
فخذيه الى بطنه وما يلي صدوره فان هذا الشكل من اشكال النوم
ابلغ في تسخين احشايه وانهضام غدايه وصيانة اعضايه الداخلة
وهو شكل يستعمل كثيرا من اصناف الحيوان ذوات الاربع عند

نومها غير انه وان كانت هذه هيئة مختارة للنوم فانه ليس
من الصواب ان يعود نفسه شكلا من اشكال النوم لا يستبدل
بغيره حتى يصير عادة له فانه ربما عرض له من العلل في جسده
ما يحوجه الى ان يجعل نومه على خلاف الهيئة التي جرت بها عادته
فيصعب انتقاله عنها ويعلو لذلك ويقل صبره عليه فاما اذا
تعود النوم لجميع الهيئات من النوم على الجانب الايمن والايسر او
الاستلقاء على القفاء والاتكاء او الارتفاق او الاضطجاع التام
ثم الخروج الى وجه من هذه الوجوه هان ذلك عليه واما حال
ايقاظه من النوم فينبغي ان يكون برفق وتودة واحتيال لاسماعه
حسا او حركة ينتبه لهما من غير ان ينادى او يصاح به لكي لا
ينتبه مذعورا واذا انتبه من نومه فمن الواجب ان لا ينهض سريعا
من مضجعه مبادرا الامر يقوم اليه بل يتمكث في مضجعه الى ان يثوب
اليه قوة اليقظة بتمامها وتاخذ كل حاسة من حواسه حظا منها
فان نفس الانسان تموج واعضاؤه تسترخي عند نومه وانما ترجع
اليه قواه شيئا بعد شيء فاذا عنف عليه في الايقاظ او عاجل نفسه

في استعمال افعال اليقظة مع اول انتباهه عاد ذلك في اكثر
الاحوال بعظيم الضرر عليه في امور نفسه وبدنه وفي جملة القول
ان كل شيء من افعال الانسان الطبيعية التي يتقلب فيها ينبغي ان
لا يصير من شيء منها الى ضده فيها الا بتدرج وترتيب فان ذلك
هو الاصلح والاعود عليه في حفظ الصحة ومما يجب ان يستعمله
من التدبير في باب النوم ان يكون مضجعه على فراش وطي ونثر وعلى
غاية ما يتهيا من ذلك فان المضجع كلما كان اوطا كان الذ لحاسة
اللمس بسبب لينه واذا كان فيه خشونة تاذى بذلك حس اللمس ووجد
له الما وان قل وذلك الالم يمنع من التهنؤ بالنوم اذا كان من
جنس الوجع ومنع الوجع من التهنؤ بالنوم امر مشاهد بالعيان
ولذلك قيل ان النوم على غير وطاء يهزل البدن لانه يمنعه من
حسن التغذي والاخذ بالحظ من طيب النوم وما منع النوم اعان على
الهزال لسوء استمراء الغذاء وكذلك يجب ان يكون الجلوس بالنهار
على الوطي من المقاعد والفرش لئلا تصل صلابة الارض الى الجسم
فيتاذى اللمس بتلك الخشونة ويخلص الى الجسد اذا ما هذه جملة كافية

في تدبير النوم باب التاسع في تدبير الباه القول في صفة الباه
والحاجة الضرورية اليه وما فيه من المنافع والمضار ان حاجة
الانسان الى الباه حاجة طبيعية ضرورية مشتركة للانسان
وساير الحيوان الذي يكون بالتوالد وقوة الباه هي التي تتلو قوة
الاغتذاء وبهاتين القوتين بقاء الانسان وجميع الحيوان اما
قوة الاغتذاء فهي سبب بقاء اشخاص الناس لان الانسان ان
لم يغتذ لم يعش وهلك في اليسير من المدة واما قوة الباه فهي
سبب تناسل الناس فانه ليس في الطبع ان يبقى شخص من اشخاص
الحيوان حتى لا يهلك ولا يبيد ولما كان كذلك ركب الله فيه مع
قوة الاغتذاء قوة التوليد ليتنسل بها الانسان وكل حيوان
فيكون نسله خلفا منه اذا باد شخصه وفسد ويكون كليه
الحيوان موجودة في الدنيا وهكذا حكم النبات فان قوى الاغتذاء
والتوليد فيه موجودتان وقوة اخراج البذر فيه نظير قوة الباه
في الانسان فيكمل بهاتين القوتين دوام العمارة وبقاء الحرث
والنسل وان فقدتا او فقدت احديهما بطل العالم فلما اراد الله

تبارك وتعالى من ابقاء خليقته في هذه الدنيا ركب في الانسان
وساير الحيوان هاتين القوتين على غاية التمام والاحكام وكل
محتاج اليهما حاجة ضرورية وما سويهما من فنون اللذات و
انواع الشهوات فتابع لهما ومرجعه اليهما الا انهما مع الحاجة
الضرورية اليهما يجب ان يكون الاخذ منهما باقتصاد وبقدر
الحاجة ومبلغ الكفاية واذا وقع كل منهما مسرفا فيه مفرطا
عاد بالضرر المؤدي الى الهلاك والعطب فمتى تناول الانسان
من الغذاء اكثر مما يحتاج اليه وحمل منه القوة الهاضمة ما لا
تحتمله بشم واتخم وربما مرض عن ذلك وسقم وكذلك اذا اسرف
في الباه او تعاطاه في غير وقته باكثر من القدر الذي تقتضيه
الطبيعة ويحتاج اليه اسرع في هدم بدنه وافناء الحرارة الغريزية
وكان جناية ذلك عليه مثل جناية الخطاء الذي يقع في باب الغذاء من
المطاعم والمشارب بل هو اجل واعظم ولما علم الحكماء والاطباء
من غلبة شهوة الباه على الانسان وتمكنها من طبيعته واستيلائها
على غريزته وقلة صبره عنها وضعف سلطان نفسه عن ترك

الانهماك فيه اذا وجد من قوته مساعدة عليه اكثروا في كتبهم
بالايصاء من الاقلال من الباه وبالغوا في تحذير الانسان عواقب
الخطاء الواقع فيه وعظيم جنايته بدفعه اياه اما الى امراض الهكه
وفنا الحرارة الغريزية اذا كان الغالب على متعاطيه من يضربه مزاج
الحرارة واليبوسة واما الى امراض الاسترخاء وكلال الحواس والرعشة
وغلبة الرياح الغليظة ونقصان الحرارة الطبيعية اذا كان المتعاطى
له الغالب على مزاجه البرودة والرطوبة حتى اخرج كثيرا من الاطباء
يمنعهم عن تعاطي الباه والاشارة بتركه اصلا وفي اكثر الاوقات
الى مذهب مخالف للصواب وحتى احلوه محل الشيء الضار الذي
لا منفعة فيه والمفسدة التي لا مصلحة لها معها وذلك شبيه
بمذهبهم في الاشارة بلزوم الاحتماء والاقلال من الطعم في كل
الاحوال والاوقات واعلامهم ان ذلك مما يعين على دوام الصحة
وطول العمر وان الحكم في الباه هذا الحكم من اتخاذ تركه والاقلال
منه ما يوجبه الاحتما والاقلال من الطعم من طول العمر ودوام
الصحة ولو رجعوا الى الصواب لنظر لعلموا ان الاشياء الطبيعية التي

تلزم

تلزم الحاجة اليها في بقاء الابدان والانفس لا يجوز ان
يؤمر بالاقلال منها امرا جزما اذ كان الضرر الذي يستعقب
عما نقص من مقدار الحاجة منها في وزن الضرر الذي يستعقب
من الزيادة على قدر الكفاية منها ان كان ذلك في باب المطعم
والمشرب او الباه وغيرها من الحاجات الطبيعية واذا كان
كذلك فالواجب في تدبير الغذاء والباه ان يعطى الانسان بدنه
من كل منهما قدر ما يحتاج اليه فان من الناس من يضر به قلة
الطعم اضرارا مؤديا الى علل من النحول والذبول وتسلط الحرارة
وكذلك منهم من يؤديه حبس فضلة المني وترك اخراجها الى
علل مطبعه ومن ابين الدلالة على لزوم الحاجة الى اخراج ما يجتمع
منها ونقضه عن البدن ما نشاهد من احوال المراهقين الذين
يبلغون الحلم من الغلمان فيما يعرض لهم من الاعراض الدالة على
فضلة محتقنة مولدة للابخرة الردية محتاجة الى النقص والاخراج
ولقوة تاثيرها احتالت الطبيعة لاخراجها وتنقية البدن
منها بالاحلام في وقته واقوى ما وصفناه في الدلالة على

لزوم الحاجة الى اخراج هذه الفضلة في وقتها ما نعاينه من
احوال الحيوانات التي تغتلم وتهيج وقت اوان سفادها في
اهتياجها وسوء اخلاقها وافضائها الى حال تشابه الجنون
الى ان تنفضها عن انفسها بالسفاد وكيف يكون الامساك عن
اخراج هذه الفضلة اصلح للبدن واعود عليه بالصلاح وقد
راينا الحكماء والاطباء استخرجوا العلاجات الكثيرة للزيادة في
قوة الباه اذا ضعفت ولم تفعل فعلها على التمام علما منهم بما
في تخلف هذه القوة عن فعلها من النقص الظاهر في الطبيعة
الحيوانية ولذلك احتالوا بضروب من الحيل واستخرجوا العلاجات
لصلة مواد هذه القوة وردها اذا عرض لها عارض من وهن او
ضعف الى الاعتدال كما احتالوا للقوة الغاذية اذا ضعفت
عن فعلها الذي هو هضم الغذاء بانواع الحيل والعلاجات الزائدة
فيها من الجوارشنات وغيرها وذلك لمعرفتهم بانه لا غنى بالانسان
عن صحة قوى الاغتذاء والتوليد وتتميمها افعالهما فيه لبقاء
الاشخاص واتصال اسباب التناسل والشهادة معارف العامة

دون

دون الخاصة بما يلزم الانسان من العيب والنقيصة بتخلف
هذه القوة فيه عن فعلها ونقصانها صاروا يذمون من يقفون
منه على عجز عن الباه ويزدرون بقدر العنين ويستسقطون مرتبته
ولمثل هذا المعنى صار الواحد من الملوك وغيرهم يتبجح ويتكثر عند
اصحابه وخاصته بالحظوة اذا وقعت له في باب الباه وهو لا يرى
عنده مثل ذلك التبجح والسكر بالحظوة اذا وقعت له في باب
الاكل والاستكثار منه علما منه بما يشهد له بحظه في هذا
المعنى من كمال قوة الفحولة والذكورة والرجولية فيه وكل شيء
فانما فضيلته في استكماله طبيعته وطبيعة الذكور انما تستكمل
باستحكام قوة الانسان والتوليد فيها واذا ضعفت نسب من
يضعف فيه الى الانوثة التي هي ضد الذكورة فصار من اعظم
معايبه واقوى مثالبه على ان الحاجة وان كانت ماسة الى استعمال
هذه القوة لما وصفناه فانه يجب مع ذلك ان يقتصر على الكفاية
منه ويصاب له وقته فانه اذا اقتصد منه كان من منافع هذه
الفضلة ما يستعقب عنه من خفة البدن وانشراح النفس وطيب

البشرة وذكاء قوى النفس واذا تجوز ذلك الى الانهماك فيه واستكراه
قوة الباه واستجلاب الشهوة بالحيل اعقب ذلك من المضار
ما يضاهي في الجلالة والعظم هذه المنافع التي ذكرناها و
اعقب اضدادها من نهكة البدن وفتور قواه وكلال الحواس و
الذبول والنحول والعلل الصعبة وذلك ان هذه الفضلة انما
تتولد في اوعيتها بانحلال اجزاء من الاعضاء الشريفة الرئيسة
التي هي المدبرة للبدن من الدماغ والقلب والكبد ومتى لم يكن
هذه الفضلة مجتمعة متولدة بالطبع ويكلف الانسان توليدها
واستجلابها لاستكراه احتاج الى الانحاء والحمل على هذه الاعضاء
الشريفة الرئيسة فاذا فعل ذلك عمل في هدم بدنه وهد اركانه
فلذلك يجب عليه ان يتوقى الافراط في هذا الباب ويتحرى صواب
التدبير فيه اذ كان يعرض له من الخطاء ما لا يعرض لساير اصناف
الحيوان وذلك انها تتعاطى هذا الفعل الذي هو اخراج الفضلة
بالطبع وفعل الطبع لا يكاد يعرض فيه خطاء فيستعمله في وقته
وعند لزوم الحاجة اليه ايام السفاد والتوليد من بين ايام السنة

ثم يمسك اكثر الحيوان عن تعاطي ذلك الى مجيء اوانه من السنة
الاخرى واما الانسان فانه يتعاطاه مرة بالطبع فيكون فعله
مصلحة للبدن ومصحة ويتعاطاه اخرى بالاختيار والتفكير
فيما جربه من لذة الباه فيهيج لنفسه بذلك وبالنظر الى الصور
المستحسنة شهوة مجتلبة ونهمة مستكرهة فيتعاطى الباه
في غير وقت حاجته اليه فيضر ذلك ببدنه كما يتعاطى الاكل عند
نظره الى طعام طيب يعلم بفكرته انه لذيذ المطعم فيتناوله
شهوة فيعقبه التخمة ويكسبه المضرة القول في المزاج الذي
يصلح للباه وجهة التدبير في اعانة قوته وامدادها بما يزيد
قد ذكرنا مبلغ الحاجة الى استعمال الباه في دوام النسل وبقاء
العمارة وطبايع الناس مختلفة في استعماله فمنهم من يجد مزاجه
قويا على استعماله والاستكثار منه في كل وقت واوان ومنهم من
يؤثر فيه استعماله اثارا بينا من النهكة والنحول ومنهم من يقوى
على استدامته من غير ان يتبين في نفسه ضعفا ومنهم من يعجز
عنه البتة مثل العنين وكذلك ساير الحيوان في اكثار اصنافه

من الفساد واقل الاصناف اخر منه الا انه لا يكاد يوجد في
اصنافه ما يعجز عن الفساد من غير علة تعرض له في بدنه كما يوجد
ذلك في الناس واصلح الطبايع في الباه واقواها غلبة طبيعة
الحرارة والرطوبة لانهما مادتان للمني وهذه هي طبيعة الدم ومن
اجل ذلك صار الذين يغلب عليهم الدم ويكثر حاجتهم يقوون عليه
وكذلك الذين هم في سلطان الدم من الاحداث اشد شهوة للنكاح
وهم عليه اقوى وهو لهم اصلح واضراره بهم اقل اذا استكثروا منه
بل لا يكاد يضرهم فاما طبيعة الحرارة واليبوسة التي هي مزاج
المرة الصفراء فقد يصلح للباه لعلة الحرارة واصحاب هذا
المزاج يقوون عليه الا ان الاكثار منه يضرهم لزيادته في جفوف
ابدانهم ويبسها وتاذيته اياهم كثيرا الى امراض السل والذبول ولا
يتهيا لهم من ادامته ما يتهيا لاصحاب اليبس الغالب عليهم ونسلهم
ايضا يقل لمكان اليبوسة الغالب عليهم لان الزرع الذي يصلح للتوليد
يجب ان يكون الغالب عليه الحرارة والرطوبة واما طبيعة البرودة
واليبوسة التي هي مزاج المرة السوداء فانها لا تصلح لكثرة الباه

لانها

لانها ضد مزاج الدم الذي هو الحرارة والرطوبة غير انهم ربما
قوي بعضهم على الباه بسبب قوة اعصابه والابخرة الرياحية
التي تكثر في صاحب هذه الطبيعة الا انه لا يتهيا له الدوام عليه
ولا يصلح زرعه للتوليد واما طبيعة البرودة والرطوبة التي هي
مزاج البلغم فانها لا تصلح لكثرة الباه ولا يكاد يوجد اصحاب
هذا المزاج اقويا عليه ولا قادرون على استدامته والاكثار منه
بسبب البرودة الغالبة عليهم ورخاوة الاعصاب منهم وزرعهم
ليس بصالح للتوليد لمكان برودته ورطوبته هذه جملة القول في
الطبايع التي تصلح للباه والتي لا تصلح له واما ما يعان ويمد به
قوة الباه ممن يجد ضعفا عنه فان التدبير فيه يرجع الى نوعين
احدهما علاج نفساني والاخر علاج جسماني فاما العلاج
النفساني فبان يكثر اعتراض ذوات الصور المستحسنة من النساء
لان ذلك مما يحرك شهوة الباه فانه ليس شيء ابعث على الشهوة
ولا اشد تحريكا لها من نظر العين وبان يقرا مع ذلك كتب الباه
التي تشتمل على صفات النساء وخلقهن واخبارهن واشكال النكاح

وما يجري بين الرجال وبينهن في احوال الخلوة من احاديث الغزل
ومفاوضاة ذكر الباه فان ما يقع في سمع الانسان ويحت
بصره من تلك الكتب مبعثة على الباه وتحريك الشهوة منه حتى
ربما زاد ما تحدثه ذلك في نفس الانسان على ما تحدثه النظر
الى الصور المستحسنة التي تقع عليها الابصار من المعترضات من النسا
بان يديم استبدال المناكح فان لكل مستحدثة من الطروقات
لذة جديدة والاستبدال من اعون الاشياء على تحريك هذه
القوة من الانسان لما عليه الطبع من ملال ما يطول الايام
بملابسته وبمباشرته من الملاذ واما التدبير بالعلاج الجسداني
فان تعان الطبيعة على الباه بالاغذية الحارة الرطبة والادوية
التي تكون مزاجها هذا المزاج وتناول ما يزيد في الحرارة والرطوبة
ويكون لها نفخ وتهييج للابخرة من الاطعمة والاشربة والعلاج
للباه بالاغذية المعينة عليه المغزرة للمني افضل وارد على الطبيعة
من العلاج بالادوية وذلك لما تقدم وصفه من ان الغذاء
مشاكل لطبيعة الانسان في هذا الباب بالاغذية الموافقة كان

اخراجه

اخراجه من البدن شيئا قد زادته الاغذية فلا يلحق جسمه كثير
نقصان لخروجه منه ومتى تعالج له بالادوية فان تلك الادوية
انما توجد ابدا من اشياء حارة تجفف البدن واذا كثر تعاطي
اشباهها واستكثر اخذها من النكاح وقع حمل على الطبيعة يؤدي
الى التهكم والذبول وهكذا وجد في الاعتبار من احوال الذين
كانوا يتعالجون للباه بالادوية الحارة من ان تلك الادوية كانت
يفني منهم بحرارتها الرطوبة الغريزية وتاتي في آخر الامر على قوة
ابدانهم فيفقدها الاجتماع فعلها وفعل الباه في معنى النشف
على رطوباتهم فلذلك وجب ان يكون القصد في امداد هذه
القوة بالاغذية دون الادوية القول في اوقات الباه ويجب
ان يختار للباه الاوقات التي تكون اصلح له من قبل طبقات العمر
فقد تبين مما ذكرنا ان اصلح الاوقات له وقت الشبيبة ثم
وقت الكهولة فان سن الشيخوخة وقت لا يصلح له لبرد طبيعة
الشيخ واسترخاء اعضائه وضعف قوته وان ماءه لا يصلح للتوليد
فاما من قبل فصول السنة فان فصل الربيع موافق معين عليه

لان مزاجه حار رطب وهو الزمان الذي يهيج فيه الحيوان
للسفاد والانسان صنف من الحيوان فله شركة معه في تحرك
هذه القوة منه في هذا الاوان والشتاء ايضا فصل صالح
للباه معين عليه لغلبة الرطوبة فيه على الابدان وغوور الحرارة
في باطن الاجساد ومضامتها لتلك الرطوبة واما فصل الخريف
فاقل صلاحا له لغلبة اليبس والبرودة على الابدان وهذا مزاج
يفسد الماء ويقلله واقل صلاحا منه للباه فصل الصيف لانه
بحرارته يرخي الاجساد ويضعفها لخروج الحرارة وانفشاشها منها
وبرد الاجواف وكلال القوى فينبغي ان يجتنب الاكثار من الباه
في هذا الفصل واما من قبل ساعات الليل والنهار فان اول
النهار اصلح له من وسطه ومن اخره لان اول النهار شبيه
بالربيع واخره شبيه بالخريف فقوة الحرارة والرطوبة التي هي
مشاكلة لطبيعة الدم تزداد في اول النهار وقوة البرودة غالبة
على اخر النهار وهذا مزاج لا يصلح للباه وحكم الليل مشابه
لحكم الشتاء في غلبة الرطوبة وغوور الحرارة فهو صالح لصلاح

فصل الشتاء الذي هو مشاكله وانما ركبت قوة الباه في الانسان
في بدئ تركيب الخلق للتوليد لا لقضاء اللذة فلذلك يجب ان يكون
القصد بالاختيار في ابواب الباه في الانسان للوقت الذي يصلح
للتوليد واصلح الاوقات لذلك من ساعات الليل والنهار هو
وقت ادبار الليل واقبال النهار عند السحر وانفجار الصبح لانه هو
الوقت الذي توجد فيه افعال القوة الهاضمة متممة والفضول
المنهضمة من المني وغيرها في اوعيتها مجتمعة وتكون قوى الابدان
اخذة الى الاقبال باقبال الشمس في كل ما كان من المواليد في ذلك
الوقت ابتداء حمله وابتداء وضعه كان له في هذا المعنى فضل على
غيره ويعد ذلك احد اسباب نجابة المولود وصحته وقوى نفسه وبدنه

الباب العاشر في تدبير الاستحمام القول في فضل الحمام ومنافعه

ومنافعه ان مرافق الحمام مرفق عظيم ومنفعته في مصلحة الابدان
وحفظ الصحة عليها منفعة ظاهرة جليلة القدر وهو من اشرف
ابواب التدبير التي استنبطها الاوايل لمرافق الابدان ومعاون الصحة
لان الاستسقاء بالماء الحار وشربه وصبه على الابدان والجلوس

في الابزنات من العلاجات المذكورة الموصوفة لضروب من العلل
والامراض كما قد وقع من ذكر ذلك في كتب الطب والحمام قد جمع الى
مرافق الماء الحار مرافق الهواء الحار الذي يفتح مسام الجسد ويجري معها
بالعرق الرطوبة الفجة المتولدة عن فضول الطعام والشراب ويحتاج الى
معونة من خارج ليجتذبها وينفيها عن البدن لان لا يبقى فيه فيؤدي
الى ضرب من ضروب العلل والحمام من اعون الاشياء على اخراج تلك
الفضول ولذلك يجد الانسان الخفة في بدنه عند خروجه منه لانفشاشها
عن جسده بالابخرة والعرق اللذين يخرجان من مسامه فالحمام كما قلنا
يجمع الى منفعة الماء الحار منفعة الهواء الحار الذي يفتح مسام البدن
ويحلل فضوله وبهذين المرفقين يكون تمام نقاء البدن من داخل وهو
يجمع الى نقاء البدن من داخل نقاءه من خارج وتنظيفه من الادران
التي تجتمع والاوساخ التي تتركب عليه فتحصل اليه لذة نفسانية لان
نفس الانسان مجبولة على النظافة والزينة والميل اليها وكراهية للوسخ
والقذر والنفار عنهما وكلما كانت الطف حسا واطهر اخلاقا كان
حظها من هذا المعنى اكثر ونصيبها منه اوفر فالانسان يستعقب من

دخول الحمام مع خفة البدن وانفشاش الفضول عليه طيب نفس
وانشراح صدر ويستحدث سرورا يجد لطف موقعه من قلبه فيجتمع
له في الاستحمام اللذة الجسمانية واللذة النفسانية معا وهذه
فضيلة شريفة من فضايل العلاجات ثم من شريف مرافقه انه
كما اجتمع فيه ان يكون لذة نفسانية ولذة جسمانية فكذلك
اجتمع فيه ان يكون لذة ويكون علاجا فقد علم ان الناس يدخلونه
لهذين الغرضين وانه يتعالج به من علل صعبة ثم مما اجتمع فيه بعد
ذلك من المرافق انه قد يكون علاجا لعلل متضادة وذلك ان
الحمام قد ياخذ من البدن مرة وتعطيه اخرى وهو لكل واحد من
الوجهين يفعل فعلا مخالفا لما يفعله بالوجه الآخر واما منفعته
من جهة الاخذ فمثل تاثيره في صاحب البلغم المتاذي بكثرة الرطوبة
والبرودة فانه اذا صار الى البيت الداخل منه واطال المكث فيه
وسال منه العرق الكثير قلل ذلك من رطوبته وكسبه حرارة ويبسا
فيصير علاجا له واما منفعته من جهة الاعطاء فمثل تاثيره
في صاحب الصفراء فانه اذا دخل البيت الاول منه او الثاني وقصر

مدة المكث فيه وصب على نفسه شيئا كثيرا من الماء المفاتر فانه
يكسب بدنه بذلك رطوبة تنقص من جسده فيصير علاجا وكذلك
قد يوجد فيه ضروب من المرافق سوى ما وصفناه على انه وان كان
صالحا نافعا لاصحاب الطبايع المختلفة فانما اكثر نفعه يعد
لاصحاب الابدان المتخلخلة التى فيها فضل رطوبة مجتمعة فانه
لمكان ذلك التخلخل تنفتح سريعا مسام ابدانهم ويحلل منها فضولا
كثيرة بسلاسة وسهولة فتخف ابدانهم خفة شديدة وتطيب
انفسهم واما اصحاب الابدان المستحصفة فانه ربما قل انتفاعهم
به بل ربما عاد بالضرر عليهم وذلك لانه تثير الابخرة من ابدانهم
ويمنع استحصاف اجسادهم من سرعة خروجها بسلاسة فربما احتقنت
فيها فغمتهم وكربتهم واذتهم وان اطالوا المكث فيه سخفت الحرارة
جلودهم وتسهل سبل خروج العرق منها فربما اداهم ذلك الى ضعف
شديد وانحلال قوة اذا اخرجوا من الحمام لم يجدوا ما يجده الصنف
الذين تقدم ذكرهم من طيب النفس وانشراح الصدر بل ربما وجدوا
خلاف ذلك من فتور البدن وخبث النفس والاعراض الموذية

القول

القول في اوقات الاستحمام فاما اوقات الاستحمام فان
الحمام صالح نافع في جميع فصول السنة ما لم يمنع منه مانع من
الحالات التى نذكرها في اثر هذا القول وذلك لانه لا يصلح في
فصل الربيع لان فعل هذا الفصل اثارة البخارات في الاجساد
لمكان زيادة الحرارة والرطوبة والحمام يجتذب بذلك البخارات
بالمشاكلة فيقلل منها ويصيرها عذبة ويخفف البدن بخروجها
منه وينتفع الانسان بذلك ويصلح في فصل الخريف لان من
فعل هذا الفصل تكثيف الاجساد واحصافها فتحتقن فيها الابخرة
التى يخاف من احتقانها تولد علل وامراض والحمام تهييجه مسام
البدن يسهل سبل خروج تلك الابخرة فيصلح الحمام لهذا السبب
وهو يصلح لفصل الشتاء بسبب تاثيره في الابدان من الحرارة
ضد ما يؤثره الشتاء من هذا البرد الذي يخلص اليها فيكون ذلك
بابا من العلاج الا ان الذى يدخله في هذا الفصل يجب عليه
ان يتوقى كل التوقي من ان يصل اليه بعقب خروجه منه الهوا البارد
فان قليل ما يصيبه منه مع ترقيق الحرارة لبشرة البدن وتسخيفها

إياها وربما كان سببًا للعلة الصعبة في مواضع التنفس من
الصدر والرية وأما في فصل الصيف فإنه يصلح لجهة واحدة ولا
يصلح لجهة أخرى وأما الجهة التي بها يصلح فهو أن يدخله المستحم
ثم لا يكون مكثه فيه إلا قدر ما يكتسب بدنه رطوبة من الحمام
ويصب الماء الحار على نفسه ثم يخرج فإن صب الماء الحار على الجسد
في الصيف داخل الحمام أو خارجا منه تدبير نافع في دفع الحر
وذلك لأن استعمال الماء الحار في الصيف يعمل في تبريد
الجوف وتفتيح المسام وخروج الحرارات منها شبيهًا بما يفعله الماء
البارد في الشتاء إذا احتمله البدن من تسخين الجوف بتكثيف
الجلد وانحصار الحرارة في داخل البدن وأما الجهة التي لا تصلح
لها فهي أن يدخله ويطيل المكث فيه حتى يأخذ الحرارة من رطوبة
بدنه ويكسبه الحمام حرارة زايدة على الحرارة الموجودة في الهواء
المستولية على أجساد الناس فتضاعف عليه وتضعفه وتحل قوته
وكذلك يصلح الحمام في جميع أوقات الليل والنهار ما لم يمنعه
مانع غير أن أصلح أوقاتها له وقت الغداة لأنه وقت يعقب الليل

ومن شان

ومن شان الليل أن تثقل الأبدان فيفترها ببرده ورطوبته و
جميع ما يفضل عن الغذاء المنهضم من الطعام والشراب في أوعية
البدن وأجزاء جلده فيصبح لذلك الإنسان ثقيل البدن محتاجًا
إلى ما ينفي عنه تلك الفضول التي يجمعها فيه الليل ويخفف عنه
ثقلها إذا دخل الحمام في ذلك الوقت انفشت تلك الفضول منه
وخف بدنه وانشرح صدره واستقبل اشغال يومه بخفة بدنه
وطيب نفسه ويتخذ ذلك منه القوة الجاذبة والقوة الهاضمة فاشتهى
الطعام في وقته الشهوة الطبيعية فلذلك قلنا إن دخول الإنسان
الحمام في هذا الوقت هو أصلح أوقات ليله ونهاره القول في
الحالات التي يجب أن يتفقدها الإنسان لدخول الحمام ونقول
بعد أن منفعة الاستحمام وإن كانت على ما وصفنا في جلالة
القدر فإنه قد يوجد أحوال يجب على الإنسان أن يجتنب دخوله إياه
في تلك الأحوال لأنه إن دخله في شيء منها خيف عليه منه الضرر
العظيم فمن تلك الأحوال حال الامتلاء من الطعام والشراب أو
أخذ ما له قدر منهما فإنه إذا ثور بحرارته ما في معدته من تلك الغذا

المحتاج الى تسكين البدن معه ليستمر به على وجه ربما احدث ضررا
يجل الخطب فيه وكذلك يجب ان لا يدخل بعقب جماع ناله منه
تعب ولا بعقب استفراغ البدن بالحجامة او بالفصد او اخذ الادوية
المسهلة المنحية على قوى البدن ولا بعقب حركة سير او مشي متعبة
من غير ان يسكن البدن منها براحة او بنومة ثم يكون دخول
الحمام بعد ذلك وكذلك لا يجب ان يكون دخوله مع هيجان بعض
الاعراض النفسانية كالغضب والفزع او الجزع او الغم المفرط او
الخوف المقلق فان دخوله في كل من الحالات التي وصفناها مذموم
يخوف ان يستعقب منه اذى شديد او ضرر عظيم فاما التدبير الذي
يجب ان يستعمله في دخوله اياه بان يجعل الانتقال من بيت الى
بيت وبعد مكثه في كل بيت من بيوته الى ان يألف بدنه الهواء الذي
هو امر ثم ينتقل عنه الى ما هو احر ويتدرج في ذلك لان لا يفضي
من الهواء الخارج البارد الى الهواء الذي يضاده فيتأذى به فانه امر
مستعمل متعارف يستغنى عن اكثار قول فيه ثم مما يجب من التدبير في
الاستحمام ان لا يعجل الخارج من الحمام الى تناول مطعم او مشي متعب

او ركوب

او ركوب او مواقعة او شغل من الاشغال الطبيعية دون ان يهدأ
براحة او نومة الى ان يهدأ البدن او يسكن فان من شأن الحمام تثوير
اخلاط البدن وتهييجها بالحرارة التي تكسبها منه فشغله بدنه بشيء
من الاعمال الطبيعية ما لم يستقر طبيعته وقرارها امر ضار مخوف
العاقبة ثم مما يجب من التدبير في امر الاستحمام ان لا يثابر الانسان
عليه ويدخله كل يوم بل يجعل دخوله اليه غبا الا ان يضطره الى
ذلك باب من ابواب العلاجات فان ادمان دخوله في الاوقات
المتصلة مما يكسب البدن رخاوة وضعفا ان كان المكث فيه قليلا
لشدة ترطيبه البدن ونحافة ان كان المكث فيه طويلا لما يحلل من البدن ما يأخذه ومع
ذلك فان دخوله اياه اذا كان في اوقات متتابعة سمجه فلم يستلذه وكلما
تعاطاه الانسان من مرافق البدن التي يستلذها على غير شهوة فانه
لا يكاد يجد له منه موقعا في الانتفاع به وهذا حكم مطرد في جميع
اللذات المحسوسات **الباب الحادي عشر في تدبير الحركات
الرياضية التي تحتاج الى استعمالها في حفظ الصحة** ان مما تدعو
الحاجة اليه في حفظ الصحة استعمال حركة المشي والركوب بقدر

واعتدال فانها تقوم عند الحاجة اليها مقام اشرف العلاجات و
اكثرها نفعا وذلك ان الله تبارك وتعالى خلق الانسان وساير
الحيوان خلقة لا يستغنى معها عن استعمال الحركة والسكون في
معاون حيوته ومرافق معاشه والمناوبة بينهما والانتقال من
بعض الى بعض فمتى فاتت نفسه الحظ من احدهما لم يدم له عيش
ومتى افرط في استعمال احدهما دون الاخر عاد ذلك باعظم الضرر
عليه واسرع اليه اختلاف العلل والاسقام واصناف الحيوان
مشاركة للانسان في حاجتها من استعمال الحركة والسكون الى
مثل ما يحتاج اليه ولذلك نجد حركاتها منصرفة على جهتين احدهما
ما يستعمله منها في طلب الغذاء بالتصيد وغير ذلك من وجوه
معاشها والاخرى ما يستعمله منها في رياضة اجسامها وتخفيف
الثقل الذى ينالها باطالة السكون عنها وذلك بين عند اعتبار
احوالها فانا نرى الطاير وغيره من اصناف الحيوان تلزم مكانها مدة
ثم تطير او ينتقل عنه الى ما سواه من غير ان تكون طيرانه او انتقاله
الى المكان الاخر لغذاء يجده فيه بل لان الطبع يدعوه الى ان يمرح

بين

بين الحركة والسكون في احواله اذ كان صلاحه في ذلك فيجب
على الانسان ان لا يخالف هذا المذهب الذي هو المصلحة الطبيعية
ويجعل لبعضه حظا من حركة ليستعين بها في حفظ صحته ويعلم ان
الحركة اذا افرطت ودامت اتعبت البدن وسحنته تسخينا والتهبته
ابدا ما مقلقا وادت في اخر ذلك الى انحلال القوى وانهدام
الاركان وان السكون اذا دام وافرط احدث في البدن استرخا
وكسلا وثقلا وجمع فيه رطوبة تمكن معها العفونة اذا تطاولت
بها المدة واذا عفنت ولدت الامراض والعلل وذلك امر معتبر
في الرطوبات الخارجة عن الاجساد من المياه الراكدة المحتبسة في
البقايع والحياض من حلول العفونة والفساد اليها اذا امتد الزمان
باحتباسها وركودها في مواضعها واذا كانت مياها جارية في
الانهار لم يصبها شيء من ذلك الفساد فحال الرطوبات الداخلة في
الاجساد مشابهة لتلك المياه في اسراع العفونة الى ما لا يصيبه
منها حركة وسلامة ما يصيبه سخونة الحركة منها ومن اجل ذلك
صار كثير من اهل النعمة والدعة والرفاهية في العيش الذين تقل

حركاتهم يدفعون الى امراض مزمنة معطلة للجوارح مثل النقرس و
غيره وذلك لانصباب المواد من الاطعمة والاشربة التي تفضل عن
الهضم الى اطراف اجسادهم واحتباسها فيها وعدمها النضج لحركة
عللها فاذا اجتمعت هناك وبقيت فجة عفنت واذا عفنت ولدت
امراضا تمنعهم مثل ركوبة الحيوان اذا حبست على الاواري والمعالف
واهملت من السير والحركة لان الانسان خلق خلقا متحركا مشاء
بالطبع فاذا عطل نفسه مما خلق له اداه ذلك الى الامراض و
الاسقام فيجب على المعتني بمصلحة بدنه ان يعطيه من الحركة القدر
الذي يحلل فضوله ويخفف ثقله ويصلب لحمه وعصبه فيمنعهما
من الاسترخاء ويحرك اخلاط الجسد ويسخنها ويطيبها من غير
ان يقع في الحركة افراط يودي الى التعب والملال والنصب و
اللغوب فان ضرر الحركة اذا افرطت كضرر السكون اذا افرط بل
هو اكثر واسرع في توليد الامراض والافات المهلكة ولحوج الناس
الى العناية برياضة الحركة الملوك بسبب ما هم مخصوصون به من
الدعة والنعمة والاستكثار من الاطعمة والاشربة التي تجلب الفضول

الى ابدانهم

الى ابدانهم وتلزم الحاجة الى تحليلها واخراجها منها بالوجوه
التي يسهل سبل ذلك واما العوام والسوق واصحاب الحرف والصناعات
فانهم مستغنون عن تكلف هذه الرياضة لدوام حركاتهم لتصرفهم
في ابواب المكاسب ووجوه المعاش وافضل الحركات التي تستعان بها
في حفظ الصحة حركة المشي لان كلا من اجزاء البدن يتحرك بحركة المشي
فيصيبه حظ منها ولذلك يسخن البدن عنها سريعا ويسرع بها تحلل
الفضول بالعرق منها فاما حركة الركوب فليست تقع في افادة النفع
من حركة المشي الا موقعا بعيدا الا ان الراكب انما يحركه مركوبه
فاما هو فبدنه ساكن من الحركة التي تخصه ولذلك ينال الماشي من
التعب ما لا ينال الراكب الا بعد مدة تطول ولفضيلة حركة المشي
كان كثير من الحكماء الذين كانوا يرجعون الى ثروة ونعمة وحشم ملوك
يحملون انفسهم عليه ويختارونه على الركوب وان كانوا في سعة من
المراكب التماسا للمنفعة الموجودة فيه حتى لزم طايفة من جلتهم
تعب المشي فسموا مشائين على ان الركوب وان كانت منفعته متخلفة
عن منفعة المشي فانه يعد بالقياس الى السكون عظيم النفع جليل الفائدة

في باب حفظ الصحة والحركة التي للركوب قد يجوز ان يقوى حتى يقارب
في النفع حركة المشي وذلك بان يحال التحريك للبدن على الدابة حتى ينال
عامة اجزاء البدن حظ من الحركة التي يكون للانسان بذاته لا بالمركوب
الذي يحركه وذلك مثل الحركة التي يستعملها الفرسان في لعب الصوالجة
فانها اقوى الحركات التي يستعملها الراكب لتستكثره الانعطاف
والتثني والتمايل وتحريك البدن بهيات مختلفة ومن اجل ذلك اختار
هذه الحركة اصحاب الرياضة وكان يستعملها قوم من حكماء الملوك
لهذا السبب لا لما يتعاطاه القاصدون للعب في الاشتغال به وقد
كان كثير من الملوك واهل النعمة الذين لم تجر لهم عادة بالمشي في
الاسواق لعلو رتبتهم عن ذلك يرون ان لا يفوتهم حظهم من الانتفاع
بحركة المشي فيستعملونه بالتردد في صحون القصور وعرصات الدور
والتطواف على الحجر والمقاصير والجولان في البساتين فيجتمع لهم في
ذلك منفعة المشي وتحصل لذة التنزه والاشراف على تشتمل عليه
قصورهم مما يلزمهم تعهده من اسباب الخدم والحشم وهذا تدبير
فاضل لمن كان من الطبقة الذين تقدرهم هذا ويتسع لهم مساكنهم

وابنيتهم فاما القدر الذي يحتاج ان يستعمله الماشي والراكب
من حركات الرياضة للبدن فامر يجب ان يضاف الى قدر قوة الانسان
والى طبيعته اذ كان من الناس من يحتمل من الحركة مقدارا اقل ومنهم من
يحتمل مقدارا اكثر والعيار في تقدير ذلك انما هو الطبيعة فينبغي
ان يستعمل حكمها في هذا الباب وفيما سواه من مصالح الابدان
فتكون حركة الانسان من مجلسه عند ما يمل الجلوس وجلوسه عند
احساسه تعب الحركة وكذلك يكون نومه عند ملاله اليقظة وقيامه
عن منامه عند ملاله النوم وميل طبيعته الى الاستيقاظ وهذا
حكم مطرد يجب الجري عليه في جميع الامور الطبيعية نعني ان يكون
العيار فيها ما تميل اليه الطبيعة ما لم يقع في ذلك فساد من قبل
العادة فانها ربما اخرجت بصاحبها الى ما ليس بصالح في الطبيعة

القول في اوقات الحركة فاما الوقت الذي يجب ان يختار
للحركة الرياضية فاصلح الاوقات لها الوقت الذي قلنا انه يجب
اختياره للاستحمام وهو اول النهار لان الغرض في الحركة الرياضية
هو الغرض في الاستحمام وهو تحليل الفضول التي يجمعها الليل ببرده

وطلامه في الابدان وحاجتها الى ان يحلل عنها بالاستحمام او الركوب
فالوقت الاصلح لذلك اول النهار وان استعمل الوجهان معا اعني
الاستحمام والحركة كان ابلغ في المنفعة التي يلتمس من قبلها و
يكون مبنى التدبير في ذلك على ان يبدأ الانسان في اول النهار
بالحركة فيستعمل منها القدر الذي لا يؤدي به الى التعب ويعقب ذلك
براحة وسكون مديد ويستحم بعد ذلك استحماما خفيفا ينظف
البدن ويطيب النفس ثم يسكن قليلا بعد الخروج من الحمام ويطعم
بعد ذلك ثم يعقب الطعام بنومة تعين على استمرائه ويتبع ذلك في
عشي نهاره بالشرب ان كان من اهله وهذا هو التدبير الجامع
لاسباب الرياضة في اليوم والليلة فان لم يتهيأ للانسان ان يروض
نفسه بحركة المشي او الركوب فينبغي ان يروضها بحركة الكلام والمحادثة
لان حركة الكلام اذا قويت سخنت الجسد وعملت بعض عمل المشي
من اثارة الحرارة فيجف البدن بذلك الحرارة ولذلك قيل ان الكلام
الكثير يهزل البدن كما ان المشي الكثير يفعل ذلك بتذويبه فضول
البدن واخراجه اياها من مسامه ومن اجل ذلك يؤمر المريض في

الامراض

الامراض الحادة بالاقلال من الكلام لانه يزيد في الحرارة والتحير
ويؤمر بالسكون لقمعه الحرارة فاما الحالات التي ينبغي ان يجتنب
فيها الركوب فحال الامتلاء من الطعام والشراب فان ذلك حال
لا يحتمل الحركة لان الحركة تثور الطعام وتمنعه من الانهضام على
وجهه بل يحتاج في تلك الحالة الى السكون والنوم ليعينا على
الهضم والاستمراء وكذلك ينبغي ان يجتنب الحركة في وقت اشتداد
الحر وغلبته لان الحركة تضاعف تلك الحرارة وتزيد فيها وتحلل
القوة الغريزية باجتماعها عليها وكذلك حال شدة البرد لا يصلح
للحركة لان البدن يحمى داخله ويسخن ويضاد تلك الحرارة والبرودة
التي من خارج فان تهيأ له التحرز منه والا فان قليل ما يصل اليه
في تلك الحال يؤدي الى ضرر عظيم واذى شديد وصميم الحر والبرد
حقهما الاستكنان فيهما والاستتار والانجحار كما ان حق الفصلين
الحركة والانتشار وهذا تدبير واجب في العقل في باب حفظ الصحة
موجود استعماله من الناس وساير الحيوان بالمشاهدة والاعتبار وما
خالفه فخطا الا ان يخرج الامر من باب الاختيار الى باب الاضطرار

الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من عمر البدن وذلكم ومما يعد من المعاون في حفظ الصحة تعهد البدن

بالغمز والدلك في اوقات الحاجة الى ذلك عند دخول الحمام وحركة ينال الانسان منها تعب واعياء وخصوصا عند فتور وتكسير يجدهما في اعضائه وذلك لان بدن الانسان لا يخلو من ان يبقى فيه فضول لا ينهضم من الغذاء فما كان من تلك الفضول شيئا ارضيا او مائيا مما يفضل عن هضم المعدة والكبد خرج بالبول والرجيع وما كان منها هوائيا لطيفا خرج من مسام البدن بالتنفس وما كان اغلظ من ذلك قليلا مما يبقى في تلك المجاري فانه يحتاج الى ان يحتال لتحليله باحد ثلاثة اوجه اما بالاستحمام لتوسع حرارة الاستحمام مسام الجسد وتخرج منها تلك الابخرة واما بحركة رياضية يستعملها الانسان كما قلنا في الباب المتقدم فيسخن جسده ويحميه ويسهل خروج تلك الفضول عنه واما بان يدلك جلد البدن حتى يحمى ويسخن وينفتح تلك المسام وتخرج منها تلك الابخرة وذلك شيء تستدعيه الطبيعة من خارج اذا احتاجت اليه وتجد له

لذة اذا نالت حظا منه مثل اللذة التي تجدها من حك الجلد اذا احتك فان مادة الحكة انما هي بخار تكون فيه حدة ولذع يحتقن داخل المسام لا يجد منفذا لصلابة الجلد الذي يعلوه فتدعو الطبيعة الى ان يدلك ذلك الموضع حتى يحمى ويسخن ويخرج ذلك البخار المحتقن من تحته فيسكن ذلك اللذع ويجد الانسان بخروج تلك المادة لذة وهذا شيء موجود في عامة الحيوان الحادة الاجسام نعني حاجتها الى ذلك اجسادها لتخرج المادة المحتقنة فيها من هذا النوع استدعاء الطبيعة عند ما يجتمع في الاعصاب شيء من تلك الابخرة التمطي والتثاوب ليقوى العصب ويصلب ويدفع عن ذاته تلك المادة المؤذية ومن الدلائل على ان طبيعة الانسان انما تستدعي التمطي لمكان اخراج تلك الفضول ان اكثر استدعائها التمطي انما يكون عند امتلاء البدن من الفضول وعند حركة الحمى فان التثاوب والتمطي يكثران في ذلك الوقت ولمنفعة البدن يستحب للانسان اذا اصبح ان يسرع في القوس التي تصعب عليه نزعات ليتمدد اعضاؤه ويخرج بعض الفضول من بدنه فيجد لذلك منفعة وخفة

وكذلك عامة الحيوان يحتاج الى استعمال التمطي وذلك ما بعده
من استعمال التسانير وغيرها ذلك ومن هذا النوع ايضا حاجة
اصناف من الحيوان الى ان يستعمل التمرغ في التراب لتقليب ظاهرها
على الارض فيكون ذلك نوعا من حك الجسد وتحليل فضول الابخرة
المحتقنة فيها عنها فهي تجد لذلك لذة عظيمة ويكون لها فيه معونة
على الصحة وهضم الغذاء وقد اعطي الانسان بدل ذلك التمرغ الذي
له صورة في المنظر قبيحة مرفعا من الدلك الذي يعمل في تسخيف
الجلد وتسهيل سبل خروج فضل الابخرة مثل عمل التمرغ وما هو
اكثر منه ثم هو مع ذلك احسن في المنظر وارفق فمن اجل ما ذكرناه
يحتاج الانسان الى ان يتعهد بدنه بالدلك والغمز في الاوقات
التي ذكرناها فان منفعة ذلك منفعة عظيمة موجودة بالامتحان
فانا قد نرى الانسان قد يعرض له تكسير من بدنه في ظهره ووركيه
ومفاصله وهذه هي المواضع التي تكثر فيها اجتماع الفضول من
الجسد حتى انه ليحس بمقدمات الحمى فاذا دلكت المواضع التي يحس
فيها خف بدنه وتخلى ما به وقام ذلك مقام اشرف علاج وانفعه

الا انه يجب ان يكون الدلك بكف لينة يستلذ مسها بجسده
ويكون المتولي لذلك من يرفق ويلطف ويعرض المواضع التي يجب
ان يخص بالغمز والدلك فان غمز الاجساد صناعة واذا تولى
ذلك من يحذق فيه ولا يحسنه فربما اتعب الجسد واوجعه واستحال
ما يقصده من النفع ضررا والغمز منه ما يدخل في باب حفظ الصحة
وهو ما يستعمل منه في حال الصحة عند اخذ الانسان مضجعه وتعقب
تعب ينا له من حركة المشي وغيره ومنه ما يدخل في باب العلاج
من الامراض وهو ما يستعمل من ذلك في باطن قدم الانسان عند
اشتداد الحرارة به والتهابها في اعالي جسده يستنزل بها الحرارة
من اعلى جسده الى اسفله يجذبها الى خلاف جهتها وهو امر نافع
جدا في حفظ الصحة وفي علاج المرض الذي يصلح استعماله فيه
غير انه لا ينبغي ان يستعمل الدلك القوي في حال الامتلاء الشديد
من الطعام والشراب لانه يثور البدن في تلك الحال ويمنع القوة الهاضمة
من الاشتغال بعملها وذلك امرضنا رجدا فالذي ذكرناه في هذا
الباب وفيما تقدمه من الابواب هو ما يجب ان يجري التدبير عليه ان شاء الله

الباب الثالث عشر في تدبير السماع وما يتصل بما تقدم

من أبواب هذه المقالة أمر السماع وتدبيره وإنما أخرنا القول
فيه وإن كانت مرتبته تقترن بمرتبة الشراب والطيب في الملاذ
الذي يستمتع بها لأن الأبواب التي اشتملت عليها هذه المقالة
إنما كان الغرض فيها القول في مصالح الأبدان والسماع ليس هو
من مصالح البدنية المحضة بل هو بأن يقع في مصالح الأنفس
أولى منه بأن يقع في مصالح الأبدان وذلك لما نجده يؤثره فيها
من الآثار العجيبة بهزها وتحريكها حتى يخرجها مرة بفرط الأطراب
وأخرى بفرط الأشجان إلى هيئات عجيبة وأريحيات مغيرة للإنسان
عن الحالات التي تقدمها على أنه وإنه كان أبلغ تأثيره في
النفس فليس يخلو من أن يكون له في مصالح الأبدان ومنافعها
حظ وافر أما في باب حفظ الصحة فلأن الذي يتناوله الإنسان
عليه من الطعام والشراب خصوصا يكون أهنأ له وأنجع فيه
وأعمل في نماء الجسد وحسن تغذيته وأما في باب إعادة الصحة
فلما كانت العادة جرت به من الحكماء وقدماء الأطباء بمن داووا

كثير

كثير من الأعلاء بإسماعهم أصواتا لذيذة كانت تقوى منهم و
تطيب أنفسهم ويخفف عليهم آلام العلل والأسقام فلما كان
شيئا مشترك النفع للأنفس والأبدان جعلنا القول قبله خاتمة
أبواب حفظ الصحة فنقول إنه من أشرف اللذات الإنسانية قدرا
وأعظمها خطرا وأولاها بأن لا يدع المستمتع باللذات الأخذ
بالحظ منه على سبيل ما يحسن ويجمل المناقب قد اجتمعت فيه منها
أنه ليس في الملاذ المحسوسة من الطعام والشراب والباه والطيب
وغير ذلك شيء يدخل في باب الحكمة غيره وذلك أن الأصل الذي
أسس عليه واستنبط منه علم من أجل علوم الحكمة فهو بهذا السبب
قد جمع في نفسه إن كان حكمة شريفة من أجل أبوابها ولهوا ممتعا
من ألذ أنواعه ومنها أنه أفضل لذات السمع والسمع والبصر هما
الحاستان الشريفتان وليس شيء أعز على الإنسان منهما ولا منال
لكل واحد منهما وأفضل ما ينال بالبصر الصور المستحسنة التي
لا يقع شيء من الإنسان موقعها في ميل قلبه إليها ونزوع نفسه نحوها
وكذلك أفضل ما ينال بالسمع المؤلفة فإنها هي التي تؤثر في الأنفس

الشبيه بما تؤثره الصور المستحسنة فالصور الجميلة والاصوات
المونقة افضل ما يستمتع به مستمتع من اللذات والشهوات ومنها
ان لذته لذة لا يلحق الانسان منها سامة ولا ملال كما يلحقه
منها لساير اللذات من المطاعم والمشارب والمناكح وغيرها فان كلا
منها يمل اذا اخذ بحظه منه وذلك انها لذات جسمانية واما هو
فغير مملول على كثرة الاخذ منه ودوام الانغماس فيه من قبل ان لذته
لذة روحانية كما وصفنا فان مل الانسان شيئا منه فانما يكون
ذلك لسبب تكاره تقع في الصوت تنفر عنها الطبيعة او رداءة
تعرض في الصنعة فيحبث لها النفس واما جيده فغير مملول وان
امتد الزمان به ومنها انه نهاية اللذات التي تميل اليها انفس
المتمتعين وذلك ان كل مجلس يعقد للانس والسرور فان الذي
يرام ما يستجمع فيه من اللذات انما هو السماع الجيد فيه تزين
المجالس وتختم الطيبات وجيده وفايقه اعسرها مطلبا واعزها
وجودا واجدرها بان يظهر معه فرق ما بين الملوك والسوقة في
باب التنعم لقدرتهم منه على ما لا يقدرون عليه ووصولهم الى

ما يصلو

ما يصلون اليه فاما ما سواه من لذات المطاعم والمشارب والمناكح
والملابس والطيب فانه ربما ساووهم او تقدموهم في نيل ما ينالونه
منه فهذه مناقب موجودة في السماع على انه وان كان ذلك فان
من الواجب على كل فاضل من الملوك والسلاطين ان يكون حظه
من التمتع به حظ المقتصد المتجمل دون حظ الكلف المستهتر فان
الاستهتار به مما تذهب بها المروة وتهتك ستر الصيانة وتستجر
بفرط الحرص عليه الى معاشرة من يجب على ذي الملك والسلطان
رفع مرتبته عن معاشرته ثم مما يجب في تدبير لذة السماع على
افاضل الملوك ان يكون غرضهم في الاستمتاع به افضل الاغراض
وذلك ان الاصوات المولفة تختار لثلاثة معان احدها طلب
الصوت فانه شيء لذيذ الموقع من قلوب الجميع والثاني جودة الصنعة
والثالث فضيلة معاني الشعر الذي يستعمل في الانشاد واذا
وجدت هذه المعاني الثلاثة في السماع كملت فضيلته وقل
وقل ما تستجمع في سماع يسمعه من انسان واحد والواجب ان يكون
القصد من ذي المعرفة والتمييز من الملوك اذا لم يجتمع له ثلاثتها الصنعة

الجيدة والمعنى الفاضل دون طيب الصوت فان ذلك شيء مخصوص
يميل العامة اليه دون ما سواه والمعاني التي توجد في الاشعار
التي تصاغ لها الالحان ثلاثة احدها ما يشتمل على ذكر ما يحرك
من الانسان قوة الشهوة من وصف الرياض والازهار والانوار
ومجالس الشرب مع الندماء والنظر الى الوجوه الحسان والثاني
يشتمل على ما يحرك من الانسان قوة الشجاعة من وصف الحروب
ومطاردة الفرسان ومصاولة الاقران وظفر البعض منهم ببعض
وغلبته اياه والثالث ما يشتمل على وصف الحرية والاخلاق
الشريفة من البذل والسماحة والعفو والصفح وما اشبه ذلك
فيجب على المستمتع بالسماع من الملوك ان يكون اكثر ميله من معاني
الغناء الى المعنيين المتاخرين اعني ما يحرك منه قوة الحرية وقوة الشجاعة
دون ما يحرك قوة الشهوة وان مالت نفسه الى الاخذ بحظ من
ذلك الباب فلا ينبغي ان يميل اليه كل الميل حتى يصير الغالب عليه
وكذلك ينبغي له ان يميل من الالحان الى ما يوقر ويرزن دون ما يستخف
ويحرك تحريكا مفرطا لئلا تقع ابصار حاضريه من خدمه على شيء يقلل

من مهابتهم

من مهابتهم له وان مالت نفسه الى لون يحرك من السماع حين
تمكن الشراب منه ودعائه اياه الى فضل طرب عليه فينبغي ان
يخلي لذلك مجلسه ويستسعد عليه من لا يحتشمه من الندماء والجلساء
وهذه جملة كافية في تدبير السماع الباب الرابع عشر في
تدبير اعادة الصحة قد كنا ذكرنا في اول الكتاب ان تعهد
الابدان انما يكون بوجهين احدهما حفظ الصحة عليها اذا كانت
موجودة والثاني اعادة الصحة اليها اذا كانت مفقودة فاما
حفظ الصحة فقد اتينا في الابواب التي تقدمت على جمل هيئة
التدبير فيه واما اعادة الصحة فانها داخلة في صناعة المداواة
والمداواة هي جل عمل الطبيب وعظم صناعته ويحتاج في استيفاء
القول فيها الى كلام يطول وابواب تكثر من نحو ما يشتمل عليه
كتب الطب وليس ذلك من الغرض الذي قصدناه على انا
وجدنا من الصواب ان نختم هذه المقالة بباب يقع فيه من تدبير
اعادة الصحة الشيء الوجيز الذي لا يستغنى عن معرفته المعنى
بصلاح بدنه ليعرف به ما يجب اجراء التدبير عليه فيها فنحن

قايلون في ذلك باوجز ما يتهيا واشده اختصارا ان شاء الله
القول في الاخبار عن مبلغ الحاجة في مصلحة الابدان الى المداواة
والمعالجة ان الانسان وان بالغ في تدبير حفظ الصحة لبدنه وتعهد
ما يجب تعهده من اسبابه في المعاني التي وصفناها فليس يخلو مع
ذلك من ان يعرض له اعراض يخرج بها من هيئة الصحة الى الهيئة المرض
وتزيل طبيعته عن سبل الاعتدال اما لسوء المزاج الذي يقع في طباعه
في اول الخلقة واما الخطا يكون منه في تدبير مطعمه ومشربه ومنكحه
وغير ذلك من مرافق حيواته واما الآفة تناله من طبايع فصول
السنة مثل الاوباء والامراض التي تحدث فيها فتغير الامزجة وتكثر
العلل والاسقام هذا سوا ما يعرض من مضار الحر والبرد والنكبات
الخارجة العارضة التي لا يملك دفعها ولا يتهيا التحرز منها
فالانسان بكل وجه مما ذكرنا معرض للعلل الحادثة والامراض
النازلة ولذلك لا يستغني عن المداواة والمعالجة القول في
ذكر موقع الادوية من الابدان وايها احوج اليها وايها اغنى
عنها ان حاجة الابدان الى المداواة والمعالجة وان كانت على ما

وصفنا

وصفنا فليس من الصواب الحمل عليها بالادوية ما لم تشتد
الحاجة اليها وذلك ان الادوية كلها اشياء مضادة لطبايع
الانسان فهي تنفر عنها كما ان الاغذية اشياء مشاكلة لها فهي
تميل اليها فكل دواء يرد جوف الانسان يورثه بالحدث والنضج
اثرا من اضعاف القوة في وقته لا يخفى مكانه فيمن يتعاطى شرب
الادوية المسهلة القوية وانما يعتريه ذلك لسبب مجاهدة
القوة الطبيعية لتلك الادوية لكي تدفعها وتنفيها عن نفسها
لانها تتاذى بها ولا تقبلها كما تقبل الاغذية التي هي مشاكلة
لها ولذلك يجد البدن تعقب استفراغ الدواء اياه في حال المستريح
من التعب الشديد والخروج من تحت الحمل الثقيل ولذلك قيل ان
الادوية اذا كثرت وتتابعت فعلت فيها شبيها بفعل الصابون
وما اشبهه من الاشياء التي تغسل بها الثياب فانها تنقيها
في اول الامر الا انه متى تتابع عليها الحمل بالغسل اسرع ذلك
بها الى ابلائها وتخريقها واخذ قوتها فلذلك يجب ان يتوقى المعني
بامر بدنه الافراط في اخذ الادوية المسهلة الا عند شدة الحاجة

اليها وذلك ان من شان الادوية انها ان واقعت فضلة من
الاخلاط لا تحتاج اليها البدن اخرجته ونقت البدن منها
واراحته بذلك وجذبت من تلك التنقية والا فانها تجمع اذا
لم تجد فيه فضلا على الرطوبة الغريزية فتخرجها وتقللها حتى تفنيها
بافراط الاسهال فيكون في ذلك انحلال القوة الغريزية ويولد
الامراض ولذلك قال بقراط الامام في صناعة الطب ان
الابدان الصحيحة لا خير في علاجها فاما اي الابدان احوج
الى المداواة فالابدان المستحصفة المكبرة التي لا يسهل خروج
الابخرة منها لاستحصافها وانسداد مسامها فلا تزال تحتقن فيها
الشيء بعد الشيء من الاخلاط اللزجة حتى تكثر وتمتلي منها الاوعية
فتعفن وتودي الى الامراض فلذلك يجب ان يتعهد ما كان من
الابدان على مثل هذه الهيئة بالتنقية ونقص الفضول عنها بالادوية
المسهلة فاما الابدان التي تكون على خلاف هذه الصفة وهي
الابدان المتخلخلة اللينة اللحم الواسعة المجاري فان خروج الابخرة
والفضول منها يسهل ولا تحتقن فيها فيكون ذلك تنقية بالطبيعة

ويستغني

ويستغني بها عن الحمل عليها بالادوية المسهلة وان اجتمع فيها
شيء من الفضول اكتفت من الادوية بما يكون له ادنى قوة من
الاسهال حتى ينقى به ولم تحتج الى ادوية قوية تكون في طبعها اعنا
على البدن ولا تاثير شديد في الاثر ومن اجل ما ذكرناه يجب
ان يخطا راي الذين رأوا الاستكثار من الادوية وادمان
تعاطيها وحكموا بان ذلك مما يستديم صحة الابدان ويجلب
اليها فضل قوة وتودي الى طول الاعمار وتزيد القوى الطبيعية
في افعالها ولو احسنوا النظر وانعموا البحث لعلموا ان هذه المنافع
التي اوجبوها للادوية هي بان تضاف الى الاغذية التي هي
مشاكلة للابدان اولى منها بان تضاف الى الادوية التي هي
منافرة لها فهي تعمل في هدمها اذا لم يلزم الحاجة اليها كما ان
الاغذية تعمل في ثباتها وحفظ قواها وتثبيت اركانها عند
لزوم الحاجة اليها القول في الاصل الذي عليه بني التدبير
في مداواة الامراض ومعلوم ان الاصل الاول في مداواة
المريض انما هو ان يقابل الداء بضده من العلاج فيقابل الحار

92

بِالْبَارِدِ وَالْبَارِدُ بِالْحَارِّ وَالْيَابِسُ بِالرَّطْبِ وَالرَّطْبُ بِالْيَابِسِ وَ
كَذَلِكَ حُكْمُ الْمُرَكَّبِ مِنْ هَذِهِ الْمُفْرَدَةِ نَعْنِي مُقَابَلَةَ الْحَارِّ الْيَابِسِ
بِالْبَارِدِ الرَّطْبِ وَالْبَارِدِ الرَّطْبِ بِالْحَارِّ الْيَابِسِ وَمُقَابَلَه الْحَارِّ الرَّطْبِ
بِالْبَارِدِ الْيَابِسِ وَالْبَارِدِ الْيَابِسِ بِالْحَارِّ الرَّطْبِ وَإِنَّمَا يُفْعَلُ ذَلِكَ
طَلَبًا لِلْاعْتِدَالِ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ إِنَّمَا قِوَامُ حَيَوتِهِ بِاعْتِدَالِ هَذِهِ الْأُصُولِ
الْأَرْبَعَةِ فَإِذَا غَلَبَ وَاحِدٌ مِنْهَا غَلَبَةً يَقْهَرُ بِهَا غَيْرَهُ وَيُبْطِلُ فِعْلَهُ
انْتَقَضَ تَرْكِيبُ الْبَدَنِ وَتَمَكَّنَ الْفَسَادُ مِنْهُ الْقَوْلُ فِي أَصْنَافِ
الْمُدَاوَاةِ أَصْنَافُ الْمُدَاوَاةِ ثَلَاثَةٌ وَهِيَ التَّسْكِينُ وَالتَّقْوِيَةُ وَاسْتِفْرَاغُ
الْفُضُولِ مِنَ الْبَدَنِ بِإِخْرَاجِ الدَّمِ وَشُرْبِ الْأَدْوِيَةِ الْمُسْهِلَةِ الْمُنَقِّيَةِ
أَمَّا التَّسْكِينُ فَإِنَّمَا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ إِذَا هَاجَ وَجَعُ الْإِنْسَانِ مِنْ حَرَارَةٍ
أَوْ بُرُودَةٍ وَاشْتَدَّ عَلَيْهِ فَلَيْسَ تَسْتَغْنِي عِنْدَ ذَلِكَ عَنْ قَمْعِ ذَلِكَ الْهَائِجِ
لِيَسْكُنَ الْوَجَعُ وَأَمَّا التَّقْوِيَةُ فَإِنَّمَا يُحْتَاجُ إِلَيْهَا إِذَا ضَعُفَتِ الْقُوَّةُ
الْهَاضِمَةُ وَغَيْرُهَا عَنِ الْقِيَامِ بِفِعْلِهَا الطَّبِيعِيِّ فَلَا تَسْتَغْنِي عَنْ إِعَانَةِ
ذَلِكَ الْعُضْوِ الضَّعِيفِ مِنَ الْأَدْوِيَةِ بِمَا يُقَوِّيهِ عَلَى فِعْلِهِ وَتَرُدُّهُ إِلَى
طَبِيعَةِ الْاعْتِدَالِ وَأَمَّا اسْتِفْرَاغُ الْفُضُولِ فَإِنَّمَا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ إِذَا

امتلاء

امْتَلَاءَتِ الْأَوْعِيَةُ مِنْهَا كَيْلَا يَعْفُنَ فَيَسْتَحِيلَ أَمْرَاضًا وَكَذَلِكَ
يُحْتَاجُ إِلَى اسْتِفْرَاغِهَا إِذَا أَخَذَتْ فِي الْاسْتِحَالَةِ وَالتَّعَفُّنِ وَالتَّسْكِينُ
أَوْلَى مَا اسْتُعْمِلَ وَبُدِئَ فِيهِ مِنْ وُجُوهِ الْمُعَالَجَاتِ وَذَلِكَ لِأَنَّ الْوَجَعَ
الْهَائِجَ إِذَا اشْتَدَّ وَعَجَزَتِ الطَّبِيعَةُ عَنْ مُقَاوَمَتِهِ حَلَّتِ الْقُوَّةُ الْغَرِيزِيَّةُ
فَلِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْابْتِدَاءُ بِهِ لِيَكْفِيَ الطَّبِيعَةَ مُؤْنَتَهُ ثُمَّ تَفَرَّغَ
بَعْدَ ذَلِكَ لِاسْتِفْرَاغِ الْفُضُولِ وَنُمَثِّلُ لَكَ مِثَالًا مِنْ حَالِ الَّذِينَ يَهِيجُ
بِهِمْ أَوْجَاعٌ مِنْ حُمَّى بَلْغَمِيَّةٍ تَكُونُ مَادَّتُهَا بَارِدَةً رَطْبَةً إِلَّا أَنَّ
تِلْكَ الْأَوْجَاعَ تَهِيجُ مِنْ حَرَارَةٍ عَرَضِيَّةٍ فَيَنْبَغِي أَنْ يُبْدَأَ بِتَسْكِينِ تِلْكَ
الْأَوْجَاعِ وَإِطْفَاءِ تِلْكَ الْحَرَارَةِ الْعَرَضِيَّةِ بِمَا يَقْمَعُهَا ثُمَّ يَقْصِدُ بَعْدَ
ذَلِكَ لِإِخْرَاجِ تِلْكَ الْمَادَّةِ الْبَارِدَةِ الرَّطْبَةِ بِالْأَدْوِيَةِ الَّتِي يُنَقِّي
الْبَدَنَ مِنْهَا وَكَذَلِكَ يَنْبَغِي أَنْ يَبْتَدِئَ بِالتَّقْوِيَةِ قَبْلَ الْاسْتِفْرَاغِ لِأَنَّ
الْبَدَنَ مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ قُوَّةٌ لَمْ يَحْتَمِلِ الْاسْتِفْرَاغَ بِالتَّسْكِينِ وَيَجِبُ أَنْ
يَعْلَمَ أَنَّ أَكْثَرَ الْاسْتِفْرَاغِ إِنَّمَا يَكُونُ فِي الْأَمْرَاضِ الْحَادَّةِ الَّتِي تَكُونُ
مَادَّتُهَا نَارِيَّةً وَهَوَائِيَّةً كَالْالْتِهَابِ الَّذِي يَعْرِضُ فِي الْبَدَنِ أَوْ بُخَارٍ
يَرْتَفِعُ إِلَى الرَّأْسِ مِنْ حَرَكَةٍ مُتْعِبَةٍ وَمَا أَشْبَهَ ذَلِكَ فَإِنَّ هَذِهِ الْأَعْرَاضَ

النادية والهوائية تسكن سريعًا بما يقمعها ويطفيها من الاشياء
الرطبة البارده فاما الامراض التي تكون مادتها مائية او ارضية
فانه لا يكاد ينتفع فيها الا بالاستفراغ وهو الذي يشفي منها فاما
التسكين فلا يكاد يبلغ فيها مبلغًا يظهر اثره لانها مواد محتقنة
في اوعيتها وليس يبرئ منها على الحقيقة الا اخراجها واذا كانت
اسباب المداواة ثلاثة وهي التي وصفناها وكانت الامراض
تعرض على جهتين احدهما ما يعرض لعضو من الاعضاء والاخرى
تعرض لكل البدن فان لكل واحد من هذين الوجهين حظًا من وجوه
المداواة الثلاثة المذكورة التي هي التسكين والتقوية والاستفراغ
ونبدا بذكر التسكين فنقول ان التسكين اما ان يقصد به كل
البدن وذلك مثل حرارة يجدها الانسان في بدنه فيتناول
شيئًا من الادوية التي تصلح للتسكين واما ان يقصد به عضوًا من
اعضائه يجد فيه وجعًا كالصداع في الراس والرمد في العين
والبحوحة في الحلق والسعال في الصدر والنقرس في الرجلين
او وجع في قرحة تظهر في الجسد فيقصد لتسكين كل من ذلك اما بالشراب

او صبوب

او صبوب او ضماد او كماد او ذرور وما اشبه ذلك من العلاجات
المسكنة للاوجاع وكذلك التقوية منها ما يقصد بها كل البدن
كالحاجة الى الادوية المسهلة التي تنقي البدن من الامتلاء والفضول
الكثيرة التي تجتمع في جميع اجزائه والاخر ما يقصد به عضو من
الاعضاء خصوصًا ليخرج جميع ما يجتمع فيه من الفضول كالادوية
التي تنقي ما يجتمع في الراس بالعطاس وما في الحلق والصدر بالنفث
وما في المعدة بالقيء وما في الكليتين والمثانة بالبول وما في
الامعاء بالرجيع وما في القروح التي في الجسد باخراج المدة من
القيح والصديد وكذلك حكم كل عضو فيما يستفرغ منه خصوصًا
بالادوية التي يسقاها العليل ويوضع على ذلك العضو او يضمد
به او يتغرغر به وما اشبه ذلك من العلاجات التي بها يستفرغ
الفضول العفنة والمواد الفاسدة القول في تدبير مداواة الامراض
من جهة طبقات العمر الاسنان التي هي طبقات العمر اربع الصبى
والشباب والكهولة والشيخوخة وحصة كل طبقة منها عشرون
سنة في الطبايع القوية فالغالب على سن الصبى الدم فيجب ان

يكون المداواة في هذا السن باخراج الدم من غير افراط ويكون
اخراجه في وقت الصغر بالحجامة او بارسال العلق لان قوة الصغير
تضعف عن احتمال الاستفراغ بالفصد واما بعد البلوغ واستحكام
القوة فيجوز اخراجه بالفصد ان دعت الحاجة الى ذلك وليست هذه
السن وقت الاستفراغ بالادوية المسهلة الا ان تضطر الحاجة
الى ذلك وليست هذه السن وقت الاستفراغ بالادوية لان طبايع
اهل هذه السن تكون في الحكم الغالب رطبة وكثيرا ما يعتري
الصبيان الاسهال فيها لرطوبة الاجواف وكثرة الفضول المحتقنة
في ابدانهم بكثرة الاغتذاء فلذلك هم الى الاستفراغ بالدم احوج
منهم الى الاستفراغ بالاسهال واما سن الشباب فالغالب على
اهله المرة الصفراء واكثر الامراض التي تعتري اهلها انما هو من
جنسها فيجب ان يستفرغ بالادوية التي تقللها وتنقي منها وان يستفرغ
منها الدم وانما تلزم الحاجة الى استفراغه منهم اكثر ذلك بسبب
الكيفية وذلك ان الدم يحترق في اهل هذه السن لغلبة حرارة
الشباب عليهم ويحتد فان لم يخرج حتى يعفن فربما ولد فيهم الامراض

الحادة فاما في الاحداث الذين سنهم الصبى فانما يجب اخراج
الدم منه على سبيل غلبة الكمية لانهم في حال النشو والنمو والدم
مادة لهما فهو يكثر فيهم ويحتاج الى اخراجه منهم ولا يجب ان يحمل
منهم على اصحاب سن الصفراء في الاستفراغ بالادوية المسهلة لان
ابدانهم تكون قليلة الفضول بكثرة حركاتهم واستعمالهم الباه
وجودة استمرائهم الغذاء وكذلك كل مما يقلل الفضول ويغني عن
الاستفراغ بالادوية الا من كان منهم مراض البدن ضعيف
قوة الهضم فتجتمع الفضول النية الفجة في ابدانهم ويحوج الى الاستفراغ عنها
واما سن الكهول فالغالب على اهلها المرة السوداء فهم محتاجون
الى ان يداووا بالادوية التي تسهلها وتنقي منها وحاجتهم الى الاستفراغ
باخراج الدم اقل من حاجة الشباب الى ذلك لان حرارتهم ناقصة
عن حرارة الشباب وابدانهم لا يتولد فيها من الدم ما يتولد في
ابدان الاحداث من جهة الكمية ولا يحترق فيها كما يحترق في ابدان
الشباب بالكيفية الحادة اليابسة وحاجتهم في الحكم الاعم الى
المداواة بالاسهال اكثر من حاجتهم الى مداواتهم بالفصد واما

سن الشيوخ فالغالب على اهلها البلغم فينبغي ان يداووا بما ينقي
منهم وحاجتهم بالدم اقل من حاجة الاصناف الثلاثة بل الواجب
الامساك عن معالجتهم به ما لم يقع ضرورة ولم يكن طبع احدهم
بغلبة الحرارة عليه وكثرة الدم فيه طبعا خاصا فان الخاص لا
يقاس عليه ولا تؤخذ العبرة منه وذلك ان الدم يقل في هذه
السن واذا اخرج منه ما يحتاج اليه في قوام البدن ضرهم ذلك
ونقص من الحرارة الغريزية واسرع ذلك بهم الى البلى والهرم فاما
مداواتهم بالاسهال فامر نافع واجب وذلك ان الفضول النية
الفجة تكثر في ابدانهم لقلة الهضم ونقصان الحرارة الغريزية فيهم
فيحتاج الى اخراجها منهم بالادوية المسهلة الا ان التدبير في
استفراغهم يجب ان يكون مبنيا على ان يتعهد ابدانهم بالاستفراغ
في الاوقات المتقاربة وان لا يسقوا مع ذلك الادوية القوية
التي تنحى على الطبيعة لان القوى منهم تضعف والالات تسترخي
فلا يكون غيرهم محتملا لغذا كثير ولا لدوا قوي بل الواجب ان
يرفق بهم في كل من النوعين ويناولوا منه قدر احتمالهم وحالهم في

ذلك مشابهة لحال الصبيان فكما لا يجب الانجا على الصبيان بالغذا
الكثير والدواء القوي كذلك لا يجب الانجا على المشايخ فيهما
بل يجب ان يناولوا من النوعين الشي بعد الشي ويتعاهدوا بذلك
فاما التدبير في الشباب المستحكمي القوى فعلى خلاف ذلك وهو
ان من الواجب ان لا يتابع عليهم بالادوية فان ابدانهم تستغني عن
ذلك لما وصفناه واذا سقوا شيا منها فينبغي ان يكون شيا بليغ
العمل في التنقية لان قواهم مستحكمة وآلاتهم مستحصفة فهي
تحتمل الادوية القوية التي تخرج الفضول من ابدانهم ويجب مع ذلك
في الشباب ان يتعهدوا مع الاستفراغ بنوع التقوية من ابواب
المداواة ويناولوا في الوقت بعد الوقت من الجوارشنات ما يؤيد
منهم القوى الغاذية ويعينها على افعالها للضعف الموجود فيهم بحكم
هذه السن فاما الشباب فانهم مستغنون في الحكم العام عن
المداواة بالتقوية ويحتاجون بدلها الى المداواة بالتسكين والتطفية
بما يوجد فيهم من سورة الحرارة وغلبتها القول في تدبير مداواة
الامراض من جهة فصول السنة السنة اربع فصول هي الربيع

والصيف والخريف والشتاء وهذه الفصول الاربعة هي
نظاير اسنان العمر الاربع التي هي الصبى والشباب والكهولة و
الشيخوخة فحكم كل منها فيما يوجد غالبا فيه من الاخلاط وما يجب
ان يقابل به من الادوية حكم نظيره فكما يغلب في سن الصبى الدم
كذلك يكون غلبتها في فصل الخريف وكما يكون غلبة البلغم في سن
الشيخوخة كذلك تكون غلبته في فصل الشتا ولذلك يجب ان
يكون اخراج كل منها في الفصل الذي يكون فيه غلبته الا ان التدبير
الاصوب في المداواة والمعالجة من جهة فصول السنة ان يمسك
عنها في صميم الحر الذي يقع في التقريب بازاء تموز وآب وفي صميم الشتا
الذي يقع بالتقريب بازاء الكانونين وذلك ان القوة الغريزية من
البدن تضعف في صميم الحر بانفشاش الحرارة وخروجها عن باطن
البدن الى ظاهره فاذا اجتمع الى ذلك الضعف فعل الدواء عجزت
الطبيعة عن احتمال الوجهين من الضعف واما في صميم البرد فان
الاخلاط تكون في قعر البدن جامدة عسرة الحركة فاذا جاذبتها قوة
الدواء لاخراجها لم يتهيأ ذلك الا بعسر ومشقة ولزوم الحاجة الى سحج

وجرد

وجرد لآلات الغذاء وكثيرا ما يؤدي ذلك الى توليد علل في الجوف
فلذلك يجب ان يتوقى فيهما المعالجة بالاسهال وان يختار للاستفراغ
وقتا الاعتدالين من الربيع والخريف فانهما زمانان يصلحان لذلك
وان عرض عارض من اذى الاخلاط في الصميمين فالواجب ان يحتال
بقمعه بالتسكين او بالتقوية الى ان يضطر حال الى خلاف ذلك
فيترك الاختيار للاضطرار وسوغ ان يكون الاسهال الذي تلزم
الحاجة اليه في الصميمين بالجهة التي تكون على الطبيعة اسهل و
توجدها اليها اميل نحو الاستفراغ في الصيف بالقي لان الطبيعة تميل
بالاخلاط التي يقصد نفيها عن البدن في هذا الاوان الى الجهة العلو
وفي الشتاء بالاسهال لميل الطبيعة في هذا الزمان بالاخلاط
الى الجهة السفل القول في تدبير المداواة بالاسهال قد قلنا في
اول هذا الكتاب انه لا ينبغي للانسان ان يسرع الى اخذ الادوية
والاستكثار منها ما لم تلزمه حاجة ضرورية الى ذلك وان تقديم
العناية بحفظ الصحة على بدنه اولى به من الرغبة في الحمل عليه بالادوية
وكما يجب عليه من التخفيف عن البدن بترك الانحاء عليه بالادوية

كذلك يجب عليه ان يكون ميله الى التعالج بما يدخل في باب
الغذاء دون ما يدخل في باب الدواء المحض ما وسعه ذلك ولم
يقع ضرورية تخرجه الى غيره لان الغذاء شكل والدواء ضد وما
امكن الاستعانة بالشكل فلا ينبغي ان يستعان بالضد والمعالجة
بالاغذية التي تلين الطبيعة من الحبوب والبقول اذا شكا يبسها
او بما يمسك الطبيعة منها اذا شكا لينها وكذلك يقتصر على التسكين
اذا اكتفى بذلك كتناول الاطعمة التي تسكن الدم وتقمع الصفرا كذلك
يجب ان يقتصر على الاشياء المقومة اذا تاذى بالبرودة بقوتها صح
من الجوارشنات التي تعين على شهوة الطعام والباه وتدخل فيها
الافاويه الطيبة المستلذة التي تقع في الطبيخ وتطيب بها الاطعمة
فاذا لم يكتف بذلك لكثرة المادة الفاسدة فينبغي ان يطلب لتناول
الادوية المسهلة وفيها كما ذكرنا ويتناول منها الذي يسهل تناوله
ويكون مركبا من الاخلاط التي لا تخاف غايلتها ولا يكون لها
عنف على الطبيعة بغم او بجوف وسحج او اضعاف قوة وان يختار
الاسلم منها وان كان نفعه في العاجل اقل على المخوف عاقبته وان

وجد

وجد في بعض الاوقات اظهر نفعا واكثر عملا لان تحمل النفس على
المخاطرة في شرب الدواء لا خير فيه وتدارك التقصير الواقع فيه
اهون من تدارك الافراط واولى الناس بلزوم هذا التدبير الملوك
واهل النعمة الذين ترق طبايعهم ولا تسوء ادابهم في المطاعم والمشارب
والادوية التي تركب قد توجد مطبوخة وحبوبا ومعجونات مثل الايارجات
الكبار والمطبوخ منها اسلم واسرع تاثيرا وخروجا من البدن واما
الحبوب فهي اطول مكثا في المعدة واقوى تاثيرا وربما عرض منها
كرب وغثيان ومغص وما اشبه ذلك من الاعراض وانما يختار اخذها
اذا كانت الاخلاط لزجة عسرة التقلع فتمكث في المعدة الى ان يتم
عملها من التنقية واذابة الفضول واما الايارجات الكبار فانها
تختار للادواء التي تكون في عمق البدن وتحتاج الى ان تستخرج بادوية
تغوص في مكامنها من باطن الاعضاء فيكون التدبير في تناولها
ان يتقدم لها حمية تامة بايام كثيرة لتنقى مجاري البدن وتسلس
مرور الدواء منها ثم يعقب بعد شربها بحمية مثل الحمية المتقدمة
لشربها فانها ان لم تتناول بمثل هذا التدبير لم يظهر الانتفاع

باخذها بل ربما ضرت فان بما وصفنا ان الادوية توجد على ثلاثة
اوجه احدها الحبوب المركبة من الادوية القوية التي تسقى ذوي
الابدان القوية الجافية الغليظة اللزجة الاخلاط من اهل التعب
والكد والمعتملين بالاعمال الشاقة الذين لا يصبرون على الحمية
الطويلة ولا يتسع اتامهم لتدبير اخذ الايارجات الكبار فيحتمون
مدة يسيرة ثم يواقعون شربة قوية من تلك الحبوب الحادة والاخلاط
لتنقي ابدانهم من تلك الفضول الكثيرة التي تولدها فيهم كثرة المطاعم
والمشارب والتخليط فيها ثم يعودون سريعا الى اعمالهم وهذه هي
ادوية العامة والثاني الايارجات الكبار التي تعمل للادواء الصعبة
والمنافع الجليلة التي يجب ان يتعاطاها الذين لهم صبر على الحمية
الطويلة وفراغ للتدبير الذي يلزم العمل به في تناولها لياخذوها
على وجوهها فيستعقبوا منها المنافع المرجوة فيها وهذه هي ادوية
اهل الفراغ الذين يقوون على احتمال المؤنة في الحمية المستقصاة
ويعنون بمصالح اجسادهم وتدبيرها من الحكماء والاطباء عناية
بليغة والثالث الادوية المسهلة كالهليلج وما اشبهه من الادوية

التي

التي لا غايلة لها فيوجد منها مطبوخا او محتا فيسهل عدة مرات
بلين وترفق من غير تعنيف على البدن وتناول دفعات في السنة
لتعمل بكثرة المرات ما يعمله الدواء القوي الحاد بمرة واحدة وهذه
هي ادوية الملوك الافاضل وذوي الابدان اللطيفة والطبايع
الرقيقة الذين يحسن ادابهم في باب الغذاء ولا يوصفون بالتخليط
فيه فيجتمع في ابدانهم فضول كثيرة لزجة يعسر قلعها الا بالادوية
القوية ثم مما يجب في تدبير اخذ الدواء المسهل ان تقدم له حمية
يومين او ثلاثة ويمتنع فيها من تناول الاطعمة القوية مثل اللحمان
الغليظة وما اشبهها والاغذية التي تولد الكيموس الردي مثل
البقول والحبوب البطية الانهضام والثمار والفواكه التي
تولد العفونة والاشياء الحامضة بازاء الاغذية القوية
تملا الاوعية والاغذية الردية تورث السدد في المجاري
والاشياء الحامضة تخشنها فاذا شرب الدواء عقب تلك
الخشونة منها لم يسهل نفوذه في المجاري لانسدادها وخشونتها
فيبقى ويتشبث فيها فربما هيجت وعقرت وغمت وكربت والادوية

99

تحتاج الى ضد ذلك وهو ان تكون لها مقدمة من غذاء خفيف
محلل دسم ليحلو المجارى ويملسها فيسلس نفوذ الدواء فيها فيعمل
عمله على التمام وعلى جهة يؤمل معها السلامة والنفع ومما يجب
من التدبير يعقب الدوا وان يتبع بحمية ايام مثل المقدمة
التى يقدم منها ليستتم الدواء في مدة تلك الحمية عمله و
تثوب الى البدن قوته التى قد اتعبت بالدواء وكلت فانهم
شبهوا حال الخارج من الدواء بحال الناقه من العلة في بعض
الوجوه فكما ان الناقه ان لم يرفق ببدنه وبقواها التى قد ضعفت
من المرض ولم يقتصر به من الغذا على القدر الذى يحتمله ويقوى
على هضمه الى ان تثوب اليه قوة الصحة بتمامها خيف عليه
النكس كذلك حال الخارج من الدواء في حاجته الى الرفق
ببدنه والاخذ من الغذا بالقدر الذى يجب ومن الجنس الذى
يصلح الى ان ترجع اليه القوة فانه متى لم يفعل ذلك خيف عليه
تولد آفات تجاوز في الاضرار به ضرر ما تعالج منه وذلك
ان التخليط في الغذا تعقب شرب الدواء اضر بالبدن من التخليط

قبل

قبل شربه لان البدن ينقى بالدواء من الاخلاط الردية فالشئ
الضار له يسرع اليه ومثل ذلك مثل الثوب ينقى بالغسل فانه بعد
التنقية يكون اقبل للاوساخ منه لها قبل التنقية القول في تدبير
اخراج الدم اخراج الدم في وقت الحاجة اليه هو اشرف علاج من
علاجات الاستفراغ واظهرها نفعا واعونها على تعجيل البرء و
الصحة من الامراض الصعبة وذلك اذا اجتمعت في العروق فضول
وسخنت وعفنت ولدت ادواء خبيثة فاذا اخرجت تلك الفضول
ونقى البدن منها عاد الى تمام الصحة وكمال القوة وصفا اللون
واشراق الوجه ونقا البشرة وقويت الشهوات ورجع كل من اعضاء
البدن الى افضل مزاجه واشرف هيئته ووجدت منه المنفعة التى
خلق من اجلها بتمامها واذا تبيغ بالانسان الدم يحمل من المداعبة
باخراجه ما يحمله سواه من الاخلاط الاخر وذلك انه انما يعفن
في اجواف العروق وليست الاخلاط الاخر كذلك وبحسب ما يوجد
من المنافع الكثيرة في اخراجه اذا احتيج الى ذلك كذلك يولد المضار
الكثيرة على البدن اذا اخرج منه النقى الصحيح الجوهر الذى تلزم الحاجة

اليه في غذاء البدن وذلك ان الحرارة الغريزية التي بها قوام البدن
متعلقة به وكل ما سواه من الاخلاط فهو مغمور به وكامن فيه لانه
مبثوث في كل اجزاء البدن فهو يغذوها كلها ولكل منها حظه و
نصيبه فاذا كان صحيح الجوهر جيد المزاج صح اغتذاء الجسم بما ياخذ منه
وزالت عنه عوارض الاسقام وحوادث الالام فاذا زاد على
القدر الذي تلزم الحاجة اليه في تغذية البدن منه احدث ما
ذكرناه من الادواء الخبيثة واذا نقص باخراجه ما يحتاج اليه
اضعف البدن ونهكه وربما ادى الى انحلال القوة الغريزية و
لذلك ذهب قوم من اصحاب الطبايع والاطباء الى النهي عن اخراجه
اصلا وقالوا انه جوهر الروح وهي متعلقة به ولا يجوز المخاطرة
بالنفس في اخراجه والذي ذهبوا اليه من ذلك راي غير مقبول
ولا معمول به من الاكثرين من اهل صناعة الطب وعلمائهم الا
انه يجب مع ذلك ان يتوقى اخراج شيء منه في غير وقت الحاجة
اليه فاما عند تبيغه وحركته فالواجب ان يبادر باخراجه لان
التقصير في ذلك يؤدي من الامراض الصعبة الى ما ذكرناه وهو

يخ

يخرج من البدن بوجوه من الفصد والحجامة وارسال العلق ولكل
من هذه الوجوه وقت هو فيها اصلح وانفع وذلك ان الدم اذا
تبيغ وتحرك في جوف العروق لم يشف منه الا اخراجه بالفصد
ليخرجه من مكمنه فاما اذا كان فيما يخرج عن العروق فقد ينفع
اخراجه بالحجامة واما اذا كان فيما يقرب من البشرة وبحيث تتولد
البثور التي يظهر عليها نفع اخراجه بارسال العلق والصبي الذي
لم يستحكم فيه قوة الاعضاء والالات لا يجوز الاقدام على
اخراجه منه بالفصد فانه يضعف عن ذلك وكذلك الشيخ الهرم
لا يجوز الاقدام على اخراجه منه بالفصد لانه يضعف عن ذلك
كما يضعف الصبي فاما اخراجه منهما بالحجامة او بارسال العلق
فقد يتهيا لان ذلك لا يعقب من الضعف ما يعقبه الفصد الذي
هو الوجه الاقوى من وجوه اخراجه وقد يفصد لاخراج الدم عروق
كثيرة معروفة الاسامي وقد اختير كل عرق منها لعلة مذكورة
تفصد لها واشهرها واكثرها في الاستعمال العروق الثلاثة التي
هي الباسليق والقيفال والاكحل واعمها نفعا لجميع البدن الاكحل

فانه يخرج الدم من جميع اجزاء البدن اعلاه واسفله والاصلح
منها للعلل التى تعرض فى الكبد والاحشا ويحتاج فيها الى اخراج
الدم الكثير القوي الباسليق فانه يخرج الدم من العروق التى هي
اوسع ويكثر الدم فيها ويغزر واصلحها للعلل التى تعرض فى الراس
وما يلى اعالى البدن القيفال فانه يخرج الدم من تلك المواضع و
كذلك الحجامة فانه قد يخرج بها الدم من مواضع كثيرة من الجسد
واعمها واكثرها فى الاستعمال الحجامة على الاخدعين لانها
تجذب من جميع النواحى التى تليها من اعالى البدن واسفله واقواها
جذبا الحجامة على الساقين لانها تجذب من اعلى البدن جذبا قويا
والحجامة على الكاهل متوسطة بين النوعين الاخرين اللذين هما
الحجامة على الاخدعين والحجامة على الساقين وهذه المواضع
الثلاثة هي المواضع المشهورة للحجامة وهي المقسمة اعلى الجسد
واوسطه واسفله وهي نظاير لفصد العروق الثلاثة المذكورة
التى هي فصد الباسليق والاكحل والقيفال فى الشهرة وكثرة
الاستعمال وسوى هذه المواضع المسماة الثلاثة مواضع

كثيرة من الجسد للحجامة وكذلك سوى العروق الثلاثة المذكورة
من الفصد عروق اخر قد اختير كل واحد منها لعلة معروفة سيجي لها
والدم الذي يجب اخراجه من البدن ثلاثة اصناف فالصنف
الاول منه الذي يغلب بكميته فيمتلي العروق منه ولا يكون له
كيفية فاسدة وعلامة هذا النوع ان يجد صاحبه ثقلا ظاهرا
في بدنه واحمرارا والمواضع التى يكون للدم فيها تاثير بليغ وحكة
لا يكون لها لذع شديد وما اشبه ذلك من اعراض دالة على كثرة
الدم والصنف الثاني هو الذى غلبته لكيفيته وهو ان لا يكون
له مقدار كثير من الكمية ولا يبلغ بعد مبلغ الفساد والعفونة
الا ان الحركة تقوى فيه فتغليه كما تغلى النار الماء القليل في
القدر فيفور الى راسها وعلامة هذا الصنف ان يجد صاحبه
حرقة في كثير من اعضاء جسده وحكة مع لذع وبثور يوجد فيها
حرقة ولذع وما اشبه ذلك من الاعراض الدالة على حدة الدم و
هي اعراض تشابه اعراض المرة الصفراء وذلك ان الدم اذا احترق
وقلت رطوبته وكثرت حرارته استحال الى الصفراء كاستحالة

الهواء الذي هو نظيره اذا ذهبت رطوبته وقويت عليه الحرارة
الى النار والصنف الثالث هو الذي يغلب بكميته وكيفيته فيتمكن
منه العفونة والاستحالة وعلامة هذا الصنف ان يتجاوز اعراضه
ما وصفنا الى توليد الحميات والاورام والامراض الدموية ولكل
من هذه الاصناف في اخراجه تدبير سوى الذي يستعمل في غيره
فالصنف الاول الذي تكون غلبته لكميته ينبغي ان يخرج منه مقدار
اكثر حتى يتنفس ويذهب منه الفضل الذي لا يحتاج اليه ويحصل
ما يحتاج اليه والصنف الثاني يجب ان لا يقع افراط في اخراجه
لان مادته قليلة وانما تحركه الحرارة فيفور من اجلها فيكتفى فيه
بان يخرج القليل منه وربما عولج بالتسكين فاغنى عن الاخراج
كما يعالج الماء الذي يغلي في القدر بان يصب عليه من الماء البارد
ما يقمع الحرارة المثورة له واما الصنف الثالث وهو الذي قد فسد
واستحال وقبل العفونة فحقه ان يبالغ في اخراج كل ما تحتمل قوة
الطبيعة اخراجه منه ولو امكن ان يخرج جميع ما يفسد حتى لا يبقى
منه شيء ويستبدل به دم صحيح الجوهر لكان ذلك اصلح الا ان

ذلك

ذلك غير ممكن فاما اذا احتملت القوة اخراجه منه فواجب ان
لا يقصر فيه ويجب ان يختار لاخراج الدم اذا لم يكن ضرورة توجب
المبادرة به الوقت الاصلح له واوقات اخراجه اما من فصول
السنة ففصل الربيع هو اصلح الفصول لجميع انواع الاستفراغ
ولاخراج الدم خصوصا لانه يتبيغ ويقوى سلطانه فيه ويجب ان
يختار من هذا الفصل منتصفه وذلك عند بلوغ الشمس النصف
من آخر الثور واما من جهة ساعات الليل والنهار فعند انقضاء
ثلاث ساعات من اول النهار لان سلطان الدم يقوى في هذا
الربع من ارباع النهار وهو نظير فصل الربيع اذا جزيت السنة
بالفصول الاربعة وجزي النهار بالاقسام الاربعة فالذي
يقوى سلطانه في هذه الثلث الساعات التي هي الربع الاول
من ارباع النهار كما يقوى في الربيع الذي هو الربع الاول من ارباع
السنة والامر في تدبير اخراج الدم ان يمتثل فيه ما ذكرناه في
باب الاستفراغ بالادوية المسهلة من ان يجعل الاستفراغ
مرتين في السنة من فصلي الربيع والخريف ليكون ذلك اخف على

القوة الغريزية الا ان يضطر حال الى غير ذلك فان الاجحاء
على القوة الغريزية باخراج الدم الكثير دفعة واحدة مما يؤدي
الى ضعفها وتوهينها واذا جرى ذلك عليها كانت احمل له واذا
وقع الفصد في مرتين فالواجب ان يؤخر الربيعي منهما للسبب
الذي وصفناه من بلوغ الدم غايته في التزيد والحركة ليكون
اخراجه في ذلك الوقت فيكون اقطع لمادته وامنع لحميته واما الخريفي
منهما فيجب ان يبادر به ولا يؤخر لان الدم في ذلك الوقت يكون
في نقصان وفي الميل الى الجمود والانعقاد فيكون اخراجه وفيه
بقية من السخونة بحرارة الصيف اصلح وانفع من ان يؤخر الى وقت
يغلب البرد فيه على الابدان ويتهيأ للغلظ والجمود فيقل الانتفاع
باخراجه في ذلك الوقت واذا اتخذ التدبير في باب الاستفراغ بان يكون الفصد
واخذ الدواء المسهل معا فالاصلح الاصوب ان يقدم الفصد على اخذ الدواء ليكون
الاقدام عليه في وقت استحكام قوة البدن ولان الاخلاط الاخر متشبثة بالدم
فربما اغنى اخراجه بخروج ما يخرج معه من تلك الاخلاط عن التعالج بغيره فان
وجد مغنيا من ذلك والا نظر الى ما يغلب على البدن منها بعد اخراجه

فيستخرج

فيستخرج منه بالدواء الذي هو خاص مستصلح له فاما اذا قدم
اخذ الدواء فان قوة البدن تضعف وترق باخذ الدواء واذا حمل
عليها بعد ذلك بالفصد واخراج الدم كان حليفا لاستيلاء
الضعف عليه فلذلك يجب تقديم الفصد ويجب ان يعقب
الفصد بتناول الاغذية الجيدة الغذاء والتنمية للبدن من
ماء اللحم وصفرة البيض والشراب الجيد بالقدر المعتدل منه
ليزيد ذلك في قوة البدن ويمتنع من تناول الاغذية التي تورث
السدد وتولد الغذاء الردي من نحو البقول والفواكه وما اشبهها
ويجب ان يجتنب وقوع الفصد حال الخوى وامتلاء او في حال الخمار
او بعقب تناول دواء قريب العهد منه او بعقب جماع او في حال تمكن
قوة غضب او حزن من الانسان فان هذه كلها احوال يكره الفصد
معها ويتخوف اذا اقدم عليه في شيء منها تعقب ضرر وآفة تخلصان
الى البدن منه فهذه المعاني التي ذكرناها مشتملة على جمل ما يحتاج
الى استعماله من التدبير في باب المداواة والمعالجة واعادة الصحة
وفيها كفاية في بلوغ الغرض الذي قصدناه وتمت بهذا الباب

وبما تقدمه من الأبواب المقالة الأولى من الكتاب بحمد الله ومنه
وصلى الله على محمد رسوله وعلى آله وصحبه وسلم تسليما دايما

بسم الله الرحمن الرحيم المقالة الثانية من كتاب مصالح الأبدان والأنفس وهي ثمانية أبواب

الباب الأول في الأخبار عن مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس
الباب الثاني في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها
الباب الثالث في تدبير إعادة صحة الأنفس إذا فقدت إليها
الباب الرابع في ذكر الأعراض النفسانية وتعديدها
الباب الخامس في تدبير صرف الغضب وقمعه
الباب السادس في تدبير تسكين الخوف والفزع
الباب السابع في تدبير دفع الحزن والجزع
الباب الثامن في الأحتيال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس

الباب الأول في الأخبار عن مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس

قد أتينا في المقالة الأولى من هذا الكتاب على ما تلزم الحاجة إلى معرفته واستعماله في تدبير مصالح الأبدان وحفظ الصحة عليها إذا كانت موجودة وإعادتها إليها إذا فقدت

بعارض

بعارض يعرض لها من العلل والأسقام بالقول المجمل الذي يعرف معه الناظر فيه ما يجب أن يجري عليه تدبير بدنه في معنى الأغذية والأدوية لاستدامة السلامة واستبقاء الصحة ونحن نقصد في هذه المقالة للأخبار بوجه تدبير مصالح الأنفس وحفظ قوتها على سبيل الصلاح والاعتدال وجهة التدبير في نفي الأعراض النفسانية التي تعرض لها ونبدأ فنقول إن الإنسان لما كان مركبا من بدن ونفس صار يوجد له من قبل كل منهما صلاح وفساد وصحة ومرض وسقم وأعراض تعرض له في صحتها فتفسدها عليه وتنسب إليه خصوصا فالأعراض التي تعرض للبدن فتفسد صحته هي مثل الحمى والصداع وساير الأوجاع التي تعرض له في كل من أعضائه و الأعراض النفسانية هي مثل الغضب والغم والخوف والجزع وما أشبهها وهذه الأعراض النفسانية هي ألزم للإنسان وأكثر اعتراء له من الأعراض البدنية وذلك أن الأعراض البدنية قد يسلم الواحد بعد الواحد منها حتى لا يكاد يعرض له في أكثر أيام عمره منها أو من عامتها شيء فأما الأعراض النفسانية فإن

الانسان مدفوع في اكثر اوقاته الى ما يتاذى به منها اذ ليس
يخلو في كافة احواله من استشعار غم او غضب او حزن وما اشبههما
من الاعراض النفسانية الا انه ليس قدر ما يصل منها الى كل
واحد من الناس قدرا واحدا فانهم مختلفون فيما يحصل اليهم
من هذه الاعراض وذلك ان كلا منهم انما ياخذ منها بحسب
مزاجه واصل تركيبه في القوة والضعف فمنهم من يلفى سريع
الغضب ومنهم من يلفى بطي الغضب وكذلك منهم من يشتد
خوفه وجزعه من الشي الهايل ومنهم من يكون متجلدا رابط الجاش
وكذلك توجد احكام النساء والصبيان واصحاب الطبايع الضعيفة
مخالفة لاحكام الرجال الاقوياء الطبايع في قدر ما يخلص منها
الى كل منهم الا انه لا بد ان ياخذ كل بحظه منه قل ذلك فيه او
كثر منه واشتد عليه او ضعف ومن اجل ذلك لا يستغني احد من
الناس عن تقديم العناية بمصالح الانفس والاجتهاد فيما ينفي
عنه ما يعتريه منها فيوديه الى القلق وتنغص العيش وتكون تلك
الاعراض نظيرة الامراض الجسمانية التي تعرض له فتولمه وتسقمه

وتوديه

وتوديه الى الحالة المكروهة على ان الكلام في هذا الباب
امر لم تجر عادة الاطباء بذكره وايقاعه في الكتب التي كانوا يولفونها
في الطب ومصالح الابدان ومعالجات العلل العارضة لها و
ذلك لان القول ليس هو من جنس صناعتهم ولان معالجات الامراض
النفسانية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد وسقي الادوية
وما اشبههما من وجوه المعالجات غير انهم وان لم يفعلوا ذلك
ولم تجر العادة به منهم فان اضافة تدبير مصالح الانفس الى تدبير
مصالح الابدان امر صواب بل هو مما تمس الحاجة اليه ويعظم الانتفاع
لاشتباك اسباب الابدان باسباب الانفس فان الانسان انما
قوامه بنفسه وبدنه وليس يتوهم له بقاء الا باجتماعهما ليظهر
منه الافعال الانسانية فهما يشتركان في الاحداث النايبة
والالام العارضة وكما ان البدن اذا سقم والم وعرضت له الاعراض
الموذية منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرهما ان تفعل
افعالها على وجهها وسفرغ معها الانسان للقيام بما يقلقها ويوذيها
كان في ذلك ما يشغل الانسان عن الاستمتاع باللذات البدنية

واخذ شيء منها على سبيله ووجد عيشه مكدرة وحيوته متنغصة
عليه بل ربما اداه تحامل الالام النفسانية عليه الى الامراض
البدنية واذا كان ذلك كذلك فبكل انسان حاجة وخصوصا
بمن يغلب عليه الاعراض النفسانية المؤذية الى ان يعلم كيف
جهة التدبير في مقابلتها بما ينفيها او يقلل منها واذا وجد ذلك
مجموعا له مضافا الى ذكر مصالح الابدان في كتاب وامكنه ان
يعرف ما يلزمه الحاجة اليه من ذلك فيداوي نفسه به مما يعتريه
من تلك الالام واستغنى عن تطلب تلك الاشياء في المواضع
التي توجد متفرقة فيها من كتب الحكماء واهل الموعظة والتبصير
ثم لعله لا يقدر على ان يجد ما يحتاج اليه من ذلك مستجمعا
له في كتاب واحد يكون رجوعه فيه اليه فقد علم ان مطلب
ذلك يعسر ولا يتسهل السبيل نحو تسهيلها الى تدبير مصالح الابدان
وحفظ الصحة عليها واعادتها اليها فان كتب الاطباء في ذلك
كثيرة ولهم فيه اقاويل مشروحة وان لم يكن مذهبهم تسهيلها
فيها المذهب الذي نحوناه في الايجاز والاختصار والتحريج له

على جهة

على جهة الوصية والتذكرة فاما هذا النوع الذي هو تدبير مصالح
الانفس فلا نعلم احدا قال فيه قولا مشروحا وافيا بقدر الحاجة
فنحن نتكلم فيه بما يبلغه المعرفة وبالله التوفيق الباب الثاني
في تدبير حفظ صحة الانفس عليها ان للنفس الانسان صحة وسقما
كما ان لبدنه صحة وسقما فصحة نفسه ان تكون قواها ساكنة
ولا يهيج به شيء من الاعراض النفسانية ولا يغلب عليه كالغضب
او الفزع او الجزع وما نحن ذاكروه منها عند تعديدنا اياها فتكون
سكون النفس منها صحتها وسلامتها كما ان صحة البدن يكون بان
بان توجد الاخلاط التي فيها من الدم والمرتين والبلغم ساكنة ولا
يهيج شيء منها فيغلب على غيره فكما انه يجب ان يبدا في باب مصلحة
البدن بحفظ صحته عليه ثم نتبع ذلك باعادة صحته اليه اذا فقدت
كذلك يجب في مصلحة النفس انه يبدا بحفظ صحتها عليها اذا وجدت
واذا كانت صحتها انما هي في سكون قواها كما وصفنا فينبغي لمن
اراد حفظ الصحة ان يجتهد في استدامة سكون قوى نفسه وان
لا يهيج به منها هائج وكما ان البدن انما يحفظ صحته عليه بوجهين

احدهما ان يصان عن الآفات الخارجة كالحر والبرد والنكبات
المولمة والآخر ان يصان عن الآفات الداخلة وهو ان لا يترك
شيئاً من اخلاطه الاربعة يهيج به فيغلب سواه وذلك بتعديل
الغذاء واخذ النافع واجتناب الضار منه وبما يتبع ذلك من
المعاني التي ذكرناها في المقالة الاولى في باب حفظ صحة البدن
كذلك النفس انما يحفظ صحتها عليها من وجهين احدهما ان تصان
عن الاعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها من الاشياء التي
يسمعها الانسان او يبصرها فتقلقه وتضجره وتحرك منه قوة
غضب او فزع او غم او خوف وما اشبه ذلك والآخر ان تصان
عن الاعراض الداخلة التي هي التفكير فيما يؤديه الى شيء مما وصفنا
من هذه الاعراض فيشغل قلبه ويقسم ضميره وليس يتهيأ له ذلك
الا لمعنيين احدهما ان يشعر قلبه وقت سلامة نفسه وسكون
قوتها ما اسست وجبلت عليه احوال الدنيا من ان احداً لا يصل
فيها الى تحصيل ارادته ونيل شهواته على سبيل ما يتمناه ويهواه
من غير ان يشوب كلا من ذلك شائبة تنغص وتكدر او يعرض له

فيه

فيه عارض اذى او مكروه ويعلم ان هذا هو ما استمر عليه الطبائع
وجرت به العادة فلا يطلب من دنياه ما ليس في اصل بنيتها
ويدع لمعرفته لذلك الاستقصاء في وجوه معاملاته ومعاشرته
لمن هو فوقه او مثله او دونه ويتغافل عن كثير من الامور التي
ترد عليه بخلاف مراده ومحبته ما وسعه ذلك وجاز ان يغضي
عنه ولا يعود نفسه ان يضجر لكل صغير من الامور التي يسمعها
او يبصرها ويسير من الحوادث التي يقع بكراهته فانه اذا عود احتمال
الصغير ومقاداة النفس عليه صار ذلك عادة له في احتمال ما هو
اجل شاناً واعظم خطباً من المهمات التي تبدهه والمكاره التي ترد
عليه ويكون حاله في ذلك حال من يمرن نفسه على احتمال الاذى
اليسير من الحر والبرد وآلام النكبات وترك اظهار الجزع لكل منها
حتى تستمر طباعه على ذلك ويصير احتمال اليسير منها سبباً لاحتمال
ما هو اكثر واعظم منه اذا ابتلي به او دفع اليه فان هذه هي السبيل
في رياضة الابدان وهي السبيل في رياضة الانفس والمعنى الآخر
ان يعرف بنية نفسه ومبلغ ما عندها من الاحتمال للامور المؤلمة

الواردة عليه فان لكل انسان مقدارا من قوة القلب وضعفه
وسعة الصدر او ضيقه فمن الانفس ما يوجد فيه محتمل للخطوب
العظيمة حتى لا يقدحه شيء منها ولا يضعف منته ومتسع لاشغال كثيرة
مهمة حتى يتفرغ لكل منها ويقابله بما يخفف عنها من الحيل ومنها ما يوجد
فيه من الانخزال لكل ما يفجؤه من الهموم حتى يدهشه ويحيره و
يجعله ويشبك انحلال القوة من كل ما يلم به من النوائب حتى
يكرثه ويضيق عليه مذاهب التصرف والاحتيال وحتى يؤدي الى
حالة تعقبه علة في البدن مضرة به فاذا عرف الانسان طبيعته
ومنتهى قوتها ومبلغ استقلالها بالامور بنى على حسب ذلك تدبيره
في مطالبه ومقاصده ملكا كان او سوقة فان وجد نفسه
مستقلة بعظائم الامور مقوية بجلائل الخطوب تعرض لذلك
وان احس منها برقة بنية او ضعف تركيب في اغراضه ومقاصده
تجنب وجوه المخاطرات وانواع التغريرات وما تتعاطاه ذوو الانفس
القوية والصدور الواسعة والطبائع المستحصفة وجعل غرضه
فيهما عرض من يكون تحصيل سلامة النفس ودعتها وراحة القلب

وطمأنينته مع فوت كثير من الامال والرغائب احب اليه وآثر
عنده من نيل وفور الحظوظ منها مع ركوب المخاطر وحمل النفس
على التغرير والتعرض لما ان دفع في عقباه الى خلاف ما يحبه هو
ضاق به صدره وقلقت له نفسه لم يأمن ايصاله بضرر عظيم
يناله في نفسه وبدنه فانه متى لزم هذا المذهب في البابين اللذين
وصفناهما طابت عيشته ودامت راحته وحصل الحظ الاوفر
من سلامة نفسه وحفظ عليها صحتها واستكمل بذلك السعادة
الدنياوية لان كمال هذه السعادة انما هي في صحة البدن والنفس
وراحتهما واندفاع الآفات والمكاره عنهما مدة الحيوة في هذه
ومتى خالف هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنغصت عليه
حيوته وتكدرت عيشته واجتلب الى نفسه الامراض النفسانية
التي تحيره وتقلقه كما تجتلب الامراض البدنية الى من لا يصون
نفسه من الآفات الخارجة ويتناول من اغذية المطاعم والمشارب
وغيرهما من حاجة الابدان اكثر مما تحمله قوته وتستقل
به طبيعته الباب الثالث في تدبير اعادة صحة النفس اذا

فقدت ابها   ان الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس
عليها امر ليس يتهيا في كل الاوقات والاحوال اذ كان غير ممكن
في طبيعة الانسان ان يحفظ قوى نفسه على سبيل السكون والهدو
حتى لا يهيج به هايج من اعراض الغضب والفزع والجزع وما اشبهها
من الاعراض النفسانية وهي من دنياه في دار هموم واحزان ومحل
نوايب ونكبات ولا تزال ترد فيها عليه من حوادث الامور
ونوازل الخطوب ما يقع بخلاف محبته وضد ارادته كما انه غير
ممكن في معنى بدنه ان يخلو من الاعراض البدنية حتى لا يعتريه
منها شي في اعضايه يوذيه ويولمه فان سلم مما يكبر منها في كثير
من الاوقات لم يسلم مما يصغر بل الامر في اعراض النفسانية تعاقبها
على الانسان في عامة اوقاته اقوى منه في الاعراض البدنية
فان الانسان ربما بقي مدة من الزمان لا يعرض له فيها وجع من
الاوجاع البدنية تصيبه في بعض اعضايه ولا يكاد يمضي به يوم
لا يرد عليه فيه ما تحرك منه قوة غضب او ضجر او حزن او غم و
ذلك للطف جوهر النفس وسرعة تغيرها وكثرة استحالتها فمن اجل

ما وصفنا

ما وصفناه يلزم الانسان الحاجة في مصالح نفسه الى تعهد
قويها لئلا يهيج به منها شي واذا هاج منها شي بادر بتسكينه
ورده الى افضل احواله وكما ان معالجة البدن اذا عرض له
عارض كالم او سقم انما يكون بشي جسماني يجانسه من اصناف الاغذية
والادوية تستصلح به ذلك الفساد ويبقى ذلك الاذى كذلك
معالجة النفس اذا عرض لها عارض هيجان من احدى قويها انما يكون
بشي روحاني يجانسها وكما ان العلاج البدني اما ان يكون بشي
من داخل كالاحتماء والامتناع مما لا يجب تناوله ومما يلذ اليه
واما ان يكون بشي خارج مثل ما وصفناه من الاغذية والادوية
وكذلك معالجة النفس مما يعرض لها اما ان يكون شي من داخل
وهو فكرة يثيرها الانسان من نفسه فيقمع بها ذلك العارض
ويسكن ذلك الهايج واما ان يكون بشي خارج وهو كلام يعظه
به غيره فينجع فيه ويعمل في تسكين الهايج واصلاح الفاسد
من قوى نفسه فالانسان المعنى بصلاح نفسه جدير بان لا يغلبها
من تعهدها بهذين الوجهين لكيلا يتسلط عليه من الاعراض

النفسانية الردية ما ينغص به عليه عيشه وربما اداه عند
افراطه عليه الى بعض العلل البدنية عند اندفاعه الى شيء منها
من خارج كالاغذية والاشربة واما مكلفه الطبيب القايم بمداواته
يوجد في اكثر الاحوال انفع له واردّ عليه من المعونة التي تخلص
اليه من داخل بضبط بدنه واحتمائه كذلك الحكم في الاعراض
النفسانية من ان المعونة التي تلحقه من خارج بالعظة والتذكير
يوجد انجع واعمل فيه وارد بالنفع والعايدة عليه لمعنيين
احدهما ان الانسان يقبل من غيره اكثر مما يقبل من نفسه و
ذلك ان رايه في كل الاحوال مغلوب بهواه واحدهما ممتزج
بالآخر والثاني ان الانسان في وقت اهتياج عارض من الاعراض
النفسانية به مشغول بما يقاسيه من ذلك العارض مقهود على
عزمه ورايه مفتقر الى من يلي عليه تدبير امره واصلاح فساده
وحاله في ذلك شبيهة بحال الطبيب الذي يعتل علة جسدانية
فيشتغل بها عن التطبيب لنفسه ويفتقر الى طبيب آخر يقوم بمداواته
ومعالجته ومن اجل ما وصفناه كانت العادة جرت من الملوك

الحزمة

الحزمة بان تكون بحضرتهم حكماء يداوون منهم الاعراض النفسانية
نحو الغضب والفزع والضجر بالوصايا والمواعظ فيقبلونها منهم
وينتفعون بسماعها والعمل بها وكانوا يرتبطونهم لذلك
كما يرتبطون اطباء حذاقا يداوون منهم الاعراض البدنية اذا
اصابهم شيء منها علما منهم بانه لا غناء بهم عن اقتنا الصنفين
معا وان الحاجة الى احد الصنفين في وزن الحاجة الى ان يكون
لكل منهما غذاء ودواء في نوعه ومن جوهره على ان المعونة التي
تلحق الانسان من خارج في نفي الاعراض النفسانية وان كانت
ارد وانفع فانه ليس يستغني مع ذلك مع معونة تلحقه من داخل
بوصايا فكرية تتهيا ان تقمع بها الاعراض النفسانية اذا هاجت
فيجمعها في نفسها في وقت صحتها وسكون قواها ويستودعها
قوة الحفظ منها ليخطرها بباله ويعظ بها نفسه اذا لم يحضره
واعظ مذكر من خارج كما يفعله المحتاط في الاعراض البدنية
لنفسه بان يتطلب ادوية تصلح للامراض البدنية فيجمعها
ويستودعها خزانته لكي ان عرض له عارض من الامراض والاوجاع

في وقت لا يحضره فيه طبيب يعالجه تناولها لينتفع بها وينزع
اذى العارض عن نفسه ولذلك يجب ان نجمع في هذه المقالة من
الكتاب الوصايا التي قد يجب ان يستعمل في معالجة الامراض
النفسانية التي نسميها ونخصها في الباب الذي يتلو هذا
الباب في مواضعها وقت الحاجة اليها فننتفع بها ان شاء الله

الباب الرابع في ذكر الاعراض النفسانية وتحديدها انا اذ
وصفنا جهة التدبير في معالجة الاعراض النفسانية فمن الواجب
بعد ذلك ان نصف ما هي ونحدها كما يفعلها الاطباء من
ابتدائهم في كتبهم تحديد الامراض البدنية وما بينها ثم العود
بعد ذلك في وصف ما يعالج به كل منها فنقول ان الاشياء التي
ينسب الى النفس كثيرة فمنها قوى فاضلة كالعقل والفهم
والحفظ والاخرى مسترذلة هي اضدادها ومنها اخلاق
محمودة كالعفة والسخاء والكرم والاخرى مذمومة مضادة
لها ومنها اشياء عارضة تقع وترتفع سريعا كالغضب والفزع
وما اشبههما والمقصود منا فيما نصفه مما يضاف الى النفس

انما هو

انما هو الشيء الاخير نعني الاعراض التي تحدث وتزول لانها هي
التي تتصل اسبابها باسباب البدن فيقلقه وتغيره او تؤثر فيه
آثارا كثيرة ما ترجع بالضرر عليه فقد علم ان لكل واحد من هذه
الاعراض النفسانية تاثيرا في البدن تغيره تغيرا ظاهرا قويا
وذلك مثل ما يفعله الغضب الشديد في الاحيان من الاختلاط
والارتعاش للبدن واصفرار اللون وشبيه بذلك ما يفعله الفزع
والخوف حتى يسخن البدن عن ذلك او يبرد ويحدث فيه احداث
موحشة المناظر فما وجد من اعراض النفس على هذه السبيل فواجب
على المعني بصلاح بدنه ان يدبر في دفعه عن نفسه وتسكين هايجه
تدبيرا يكفيه مؤونته ويقيه غايلته فنقول ان الذي يروس هذه
الاعراض المؤذية وهو لها كالاصل انما هو الغم وهو مقدمة لجميعها
وموجود مع كل منها كالغضبان فانه يغتم من الامر ثم يغضب بسببه
وكذلك الجزع والخايف وضد الغم السرور فانه اصل لكل ما يوجد
الانسان مرتاحا ومبتهجا له فالغم من اعراض النفس موضوع بازاء كل
مكروه يخلص الى الانسان والسرور موضوع بازاء كل محبوب

ينا له فالغم اقوى اسباب مرض النفس والسرور اقوى اسباب صحتها
ولذلك يجب على المعنى بمصالح نفسه ان يجتهد في نفي الغم عنها واجتلاب
السرور اليها كما يجب على المعنى بمصلحة بدنه ان يجتهد في نفي الاسقام
عنه واجتذاب الصحة اليه ونقول بعد ذلك ان من اعراض قوى
النفس التي تتولد من الغم الغضب وهو عرض يبلغ في تهييج الانسان
واقلاقه واثارة الدم في جسده وتغيير لونه وتحريك بدنه بالحركات
المضطربة الموحشة ما لا يبلغه غيره من اعراض النفس حتى يخرجه
الى مثل صورة المجنون وربما سخن الجسد في حال الاستشاطة له
سخنا يعقب الحمى والحرارة المستبطنة للقلب المستولية عليه ثم من
قوي اعراض النفس الفزع وهو عرض يعتري الانسان من شيء ومخافته
اياه فالخوف مقدمة للفزع فاذا اشتد ادى الى الفزع والفزع اذا
قوي ربما وقع على الانسان منه القلق حتى يصفر لونه لغوور الدم
من ظاهر جسده الى باطنه وترتعش اطرافه من يديه ورجليه حتى
لا يتماسك وتتعطل عن افعالها ويدهش الانسان ويحيره حتى
يعجز عن وجه الاختيار للتخلص من الشيء الذي يحققه ويفزعه فربما

عرض

عرضت له في مثل تلك الحالة علة بدنية قوية لتموج اخلاط بدنه
واضطرابها وزوال كل منها عن سبيل الاعتدال وانما يعتري
الانسان هذا العرض الذي هو الفزع ومقدمته الخوف من شيء يفكر
فيه ويروعه تخيله في نفسه او من شيء ينظر اليه فيهوله او من شيء
يسمعه كصوت شديد يتادى الى سمعه فلا يحتمله لشدته وجهارته
فيحف قلبه او خبر يرد عليه يكون تحته امر مكروه ومخيف فيرتاع
لذلك ويتغير منه نفسه حتى يتادى الى الحالة التي وصفناها وما
يشبهها ومن قوي اعراض النفس الجزع وهو عرض يعتري الانسان
من فقد محبوب من اهل او مال او شيء يحل موقعه منه فيكون عزيزا
عليه محببا اليه فتالم نفسه لفقده ويعتريه لذلك حزن ثم تشتد
ذلك الحزن حتى يصير جزعا فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف
وذلك ان الجزع انما هو شدة الحزن كما ان الفزع انما هو شدة
الخوف والجزع عرض يؤثر في الانسان اثارا موحشة من الاقلاق
واعدام الصبر حتى يتخيل الذي يغلب عليه هذا العرض في عين
الناظر اليه باوحش هيئة ويقدم على افعال تحاكي الجنون من مثل لطم

الوجه ونتف الشعر والصراخ وتمزيق الثياب وامور ليس لها نظاير
دالة على ارتفاع حكم العقل والحيا عن صاحبها وكثيرا ما يودي
ذلك متعاطيه الى علل بدنية تهتاج به وتثور في تلك الحال حتى
يصعب عليه تلافيها ويشتد عليه معالجتها ومن قوى اعراض
النفس الوسواس الذي يختلج في صدر الانسان وتثير منه الخواطر
الردية وتنغص عليه عيشته ولا يكاد يتهيا معها بلذة من لذات
بدنه حتى تنال وطاها على وجهها وهذا العرض هو الذي يدعى حديث
النفس وهو من قوى اعراضها فهذه المعاني التي ذكرناها هي الاعراض
النفسانية التي قلنا انها تتصل بمضار الابدان وتودي في بعض
الاوقات الى عللها وهي نظيرة الاوجاع التي تهيج بالانسان في
اعضاء بدنه فتولمه وتقلقه وتمنعه من تناول الاغذية والمرافق
الجسدانية والاستمتاع بشيء منها فكما يلزم الحاجة في المصالح
البدنية الى مداواة تلك الاوجاع بما يقمعها من الادوية وتدبيرها
من الاسقية كذلك تلزم الحاجة في هذه الاعراض النفسانية
التي هي اوجاعها الى مقابلتها من العلاجات التي بينا ماخذها

وجهتها

وجهتها في الباب المتقدم بما يشفيها وتخلص من مكروهها ونحن
ذاكرون ما يجب ان يقابل به كل منها فيما يتلوا من القول ان شا الله
الباب الخامس في تدبير صرف الغضب وقمعه ان مما يجب
الابتدا به من الاعراض النفسانية التي قدمنا ذكرها الغضب و
ذلك انه عرض كثير ما يعتري الانسان وينال له اذاه حتى ربما عرض
له في اوقاته المتقاربة من ايامه بسبب معاشرته لخدمه واتباعه
وحاشيته ان كان من اوساط الناس وسوقهم وان كان من الملوك
والسلاطين فلسبب معاشرته لرعيته والذين هم في ضمن سياسته
ما يدفع اليه من سوء الادب وقلة طاعة من قبلهم لا سيما اذا كان
الانسان بطباعه ضجورا قليل الاحتمال سريع الاهتياج ويوجد
هذا العرض الذي هو الغضب متسلطا عليه متمكنا فيه فانه يحتاج
عند ذلك ان يعنى بمداراة نفسه منه وصرفه عنها لئلا تتنغص
عليه عيشته ولا تكثر نوادره التي تستعقب منها الندم في معقباته
ومواخذاته ان كان سلطانا مبسوط اليد في الاشعار و
الابشار وان كان من اوساط الناس فبقدر ما يتهيا له الاقدام

عليه وبحسب ما يكون له من الصحبة والبطانة الذين يجوز له
الحكم عليهم وبسط اليد فيهم واحوج الناس الى التحرز من فلتات
الغضب والعناية برياضة نفسه ودفعه عنها الملوك للسبب
الذي بيناه ويحتاج المعني بقمع آفة الغضب الذي يستظهر بها
من خارج على نفسه في ذلك بمعونة من خارج وبمعاون من داخل
فاما المعونة التي يستظهر بها فيرتب لنفسه قوما من خاصته
تطلق لهم وعظه وتذكيره وتبصيره فضيلة العفو والصفح وما
في ذلك من حسن الاحدوثة في العاجل وجزيل الثواب في الآجل
اذا رأوا الغضب قد اقبل يهيج منه ليسكن تلك العظة منها ويأذن
لهم في الشفاعة لمن يخافون اقدامه عليه بأدب وعقوبة
فان ذلك مما ينتفع به في حال اختلاطه واستشاطته وعجزه
عن ضبط نفسه ومقاومة الهائج منه فان مثل ما يستقبل
الغضب المهتاج به من المسئلة والشفاعة مثل ما يقابل به غليان
القدر من ماء بارد يصب فيها فيسكن فورانها ولم تزل من
عادة الملوك الافاضل ان يحضروا مجالسهم العامية والخاصية

من يو

من يوجون لهم هذه الرتبة فيعظم انتفاعهم بها واما المعاون
التي يستظهر بها من داخل فهي الحيل من الفكر التي يعدها ليخطرها
بباله فيتعظ بها فمنها ان يفكر في وقت سكون نفسه وعدم ثورة
الغضب انه عرض ان لم يبادر في اول اهتياجه بضبط نفسه عنه
وتركه يتمكن منه لم يقدر بعد ذلك على تلافيه وفاته امره وخرج
الامر من ملكه وان مثله في ذلك مثل النار التي تبتدى في
الايقاد من انه يتهيأ اطفاؤها بايسر المونة اذا تودرت فان تركت
حتى تعظم ويضطرم صعب الامر بعد ذلك في اطفائها ولعله لا يقدر
على ذلك حتى يأتي بالاحراق على ما تقع فيه وكمثل الفرس الذي يقصد
الجماح براكبه فان كبحه في اول الامر تهيأ له ضبطه وان تركه حتى
تمادى به الجماح اعجزه امساكه فاذا جعل هذه الفكرة منه على
بال رجع اليها في اول ما يحس من نفسه حركة الغضب قبل ان يستشيط
فتهيأ له قبل ان يستقبل من امره في ضبط نفسه ما لا يتهيأ له
في استدباره ومنها ان يفكر فيما يحيه كثير من الناس على بدنه لشدة
الغضب وما يتبعها من الاحما والغيظ والارتعاش والقلق والزمع

من الأعراض الردية التي ربما هجت فيه امراضا من جنس الحرارة
يصعب عليه معالجتها فلا يرضى لنفسه بان يكون من حيث قصد
شفاء غيظه والاساءة الى غيره بايلامه اياه يبداء بالاساءة الى
نفسه فيكسبها الما بعلة تزيد كثيرا في الشدة والصعوبة على
الالم الذي يريد ان يحله بغيره فانه اذا فكر في هذا الباب عند
احساسه اوايل هيجان الغضب كان حقيقا ان ينفعه في قدرته
على ضبط نفسه نفعا بينا ومنها ان يفكر في بوارد الغضب التي
كانت لكثير من الملوك وغيرهم اقدموا بها على امور عادت باعظم
الضرر عليهم في امر دينهم ودنياهم ولم يتهيا لهم تلافي الفارط و
لا تدارك الفايت فيما جنوه على انفسهم فاستعقبوا ما لم ينفعهم
من الحسرة والندامة فلا يرضى لنفسه بالاندفاع الى ما قبحت به
الاحدوثة من غيره ويحمل نفسه على ضبطها والتثبت في امره ليكون
اقدامه على ما تدعوه اليه قوة الغضب ليه اقدام من يستاني بامره
ويكون على علم بما ياتي ويذر ولا يقدم على امر يتعقب منه ما يكسبه
ندما فانه اذا فكر في هذا الباب عند احساسه هيجان الغضب

كان جديرا بان ينتفع به في ضبط نفسه ومنها ان يفكر في فضيلة
الحلم وموقعه من الفضايل الانسانية وانها من اشرف المناقب التي
وصف بها الملوك وسادات الناس وعظماؤهم واجلها قدرا وما
خلده الناس الذين وسموا به وكفوا به سورة الغضب وحميته واستعملوا
العفو والصفح من جميل الذكر والثناء واقتنوا بذلك من المآثر التي طاب
نشرها عنهم وبمثل بين ما تقتضيه من وطر الغضب في اقدامه وانتقامه
وبين ما يكسب نفسه من استعمال الحلم والاباء من رتبة تلك المناقب
ونيل تلك الفضايل ليعلم ان ما يخلد على نفسه منهما ابل واشرف
له واجدى وازد عليه من شفاء غيظ لا يحصل له فضيلة بل لعله
تكسبه ماثما وتورثه ندما فانه اذا خطر بباله هذا الباب وقت
هيجان الغضب منه لم يعدم الانتفاع به ومنها ان يفكر في ان
شدة الانتقام وسرعة المواخذة مما ينفر قلوب الخدم والاتباع
على الرئيس وقلوب الرعية عن الملك وان حمل ذلك في العاجل على
الخضوع والانقياد في الظاهر فانه يكسب الاحقاد والضغاين
في الباطن وان استعمال العفو والتجاوز يوجب خلاف ذلك من تحبب

الرئيس الى الاتباع والملك الى الرعية وايداع قلوبهم المحبة و
الشفقة فتكون الطاعة من هذا الصنف طاعة من داخل والطاعة
من الصنف الاخر طاعة من خارج والذين يطيعون الرئيس طاعة
من داخل وهي طاعة المحبة وهم حراسه من حيث يعلم ولا يعلم والذين
يطيعون طاعة من خارج وهي طاعة الرهبة محتاج الرئيس الى الاحتراس
منهم وبين الحالتين فرق بين وبين المنزلتين فضل لا يخفى على متأمل
والتفكير في هذا مما ينفع في قمع الغضب منفعة ظاهرة منها ان
يفكر الانسان ان من يعتريه الغضب على من يملكه وتنبسط يده
فيه ويجوز حكمه عليه من اتباعه وخوله بانه اذا كان متمكنا
بقدرته منه يتهيأ له معاقبته متى احب ذلك فليس لاستشاطته
وتغيظه وايذاء نفسه بالغضب معنى بل الاعود عليه ان يسكن
نفسه من القلق والاستشاطة ويتربص بما يريد الاقدام عليه
فتور غضبه ثم يفكر فيما انكره ممن اغضبه وينظر اليه بعين
الانصاف فيجعل مؤاخذته بحسب الاستحقاق وبقدر ما يجب
فيجتمع له في ذلك امران احدهما تحصيل رتبة الحلم والاناة والاخر

بلوغ المراد في التغيير والانكار متى احب ذلك واثره ولذلك
قال احد النبل من الملوك في هذا المعنى قولا احاط بجوامع ما ذكرناه
وهو قوله ما غضبي على من املك وما غضبي على من لا املك فهذه
فكرة اذا خطرت بالبال اعانت قمع سورة الغضب ومنها ان
يفكر في المقدم من الخول والاتباع على امر ينكره منه لا يجوز
ان يكون غرضه فيه مراغمته ولا الاستخفاف بقدره ولا
احتقار شأنه اذ كان مما لا يسوغ للاتباع مع الرؤساء و
لا الاصاغر مع الاكابر بل انما يحمل التابع على الذنب الذي يرتكبه
اما شهوة غالبة لا يضبط معها نفسه حتى يقدم منها على ما ينكر
فيه واما تقصير تدعوه اليه شهوته وتوانيه وان ما يرتكب
من الذنوب باحد هذين الوجهين فليس بعجيب ولا مستنكر اذ كان
كل واحد منهما الامر الذي لا يكاد يعرى منه احد من تابع و
متبوع ورئيس ومرؤوس بل احقه ان يرحم صاحبه على ضعف نفسه
وغلبة شهواته فانه اذا فكر في هذا المعنى رق قلبه ولانت
قساوته وسكن ترحه وعطفته عاطفة الرحمة على من يريد

الانتقام منه فهذه ايضا فكرة نافعة في كف عادية الغضب
وتسكين هايجه ومنها ان يفكر في انه لا يكاد يعاقب بابا من
ابواب الاساءة والتقصير او ركوب شهوة او الاخلال بواجب
الا هو اذا رجع الى نفسه وجد فيها من ذلك النوع الذي ينكره
اشياء لو كان فوقه من يتفقدها منه ويستقصي فيها عليه لناله
مثل ما يريد ان يتناوله منه من هو تحت يديه فلا يرضى مع تفكيره
في ذلك من نفسه بان يشتد تغيظه من امر هو شريك لغيره فيه
ويستحي من ديني ان كان له الشبيه بما يريد ان يحله بمن هو دونه
فان ذلك امر خارج من باب العدل والانصاف وهو المعنى
الذي اذا فكر منه من يحس من نفسه حركة الغضب عانه على
كف عزيته وقمعه ومما يحتال به لقمع سورة الغضب ان يذكر
نفسه ان كان المغضوب عليه متحرما به وسيله حرمته وخدمته
وما سلف من اجوالهما واحماوه اثارا ان كانت له فيهما ليعطفه
ذلك عليه ويسكن من قوة غضبه اذ كان من الواجب ان تشفع
بسالف الاحسان لانف الاساءة لاسيما اذا اضافت تلك

الحرمه

الحرمة طبعا كريما ونفسا حرة ثم مما يحتال لكف عادية الغضب
ان لا يقع بصره على من اغضبه فان نظره اليه مما يزيده استشاطة
عليه بل الافضل في حسم مادة الغضب ان ينحيه عن وجهه ويتربص
بمعاقبته مدة فان مرور الايام بكل شيء مما يخلقه ويوهن قوته فان
كان مروره على غضب قلل منه وان كان على حزن سلاه واذهل عنه
بالمواعظ التي ذكرناها من المعاني التي اذا اودعها الانسان خلده
واخطرها عند احساسه حركة الغضب واهتياجه بباله انقمع بها
وكانت علاجا تخلصه من الجنايات الكثيرة التي يحبها على من يسلم
نفسه اليه ان شاء الله الباب السادس في تسكين الخوف والفزع
قد ذكرنا موقع الخوف والفزع من الاعراض النفسانية فيما ينال
البدن من اذاهما ويخاف عليه من ضررهما اذا افرطا وقلنا
ان الفزع انما هو افراط الخوف لانه ليس كل ما يخافه الانسان
يبلغ به مبلغ الفزع وانما يبلغ به مبلغ الفزع شيء يفكر فيه
او يسمع به او يقع بصره عليه من الاشياء المخوفة فيهوله حتى
يوديه الى الفزع ثم لا يكون ذلك الا من شيء يراه او يتوقع نزوله

به من قرب فاما الامر الذي يخاف وقوعه بعد مدة متراخية
فان الانسان اذا فكر فيه اغتم ثم لم يجد في نفسه من شدة
الخوف له ما يشغله وذلك مثل تفكير الانسان في الهرم والفناء
فانه اذا اخطرهما بباله اغتم له من غير ان يبلغ منه خوفه
لهما مبلغا يقلقه او يفزعه وكذلك اذا سمع الانسان بخوف
في موضع بعيد منه لم يخفه ذلك ما لم يكن منه بالقرب وبحيث
يقع بصره عليه والاشياء التي يخافها الانسان كثيرة واجناسها
مختلفة مثل خوف ذي سلطان من العزل وخوف ذي مال من
الفقر وما سوى ذلك من الاحوال التي يخاف الانسان ان يدفع
اليها الا انه ليس شيء من المخاوف يفعل في الانسان مثل
خوفه على نفسه من حدوث حادث يتوقع نزوله بها من قرب
كالتلف والالم الشديد فهذا هو الخوف الذي يقلق ويفزع
ويغير الانسان عن هيئته حتى يتبين ذلك فيه وكذلك فقد
يفزع من صوت هائل يسمعه كالهدات والرعود من الزلازل
ونحوهما من شيء ينظر اليه كالقتلى والجرحى واشباه ذلك

ومن خبر

ومن خبر مكروه يتوهمه نازلا به عن قريب فكل ذلك مما يقلق
ويدهش والناس بعد تختلف طبايعهم في قدر ما ينالهم من الخوف
والفزع لان منهم من لا تخت قلبه ما يرد عليه من ذلك بغتة
لقوة بنيته ومنهم من يرتاع له ارتياعا شديدا اذا اصابه منه
شيء على البديهة بحيث لا يتقدم منه فيه فكرة وذلك يكون
لرقة الطبع وسرعة استحالة النفس ويوجد ذلك في اكثر الحيوان
من الخيل وغيرها كما يوجد في الانسان فانا نجد في طباع كثير
منها النفار مما تسمع وتبصر حتى تنتفض وترتعد منه مرة وتتنحى و
تهرب عنه اخرى وما كان حكمه من هذا الباب ان يعتري الانسان
على البديهة فلا سبيل الى الاحتيال لانه فعل الطبع واما ما يمكن
الاحتيال له برياضة النفس وتمرينها فهو ما يجب ان يبين وجوه
الاحتيال لتسكينه فمن تلك الحيل تفكير الانسان في ان توقع كثير
من المكاره ربما كان اشد من وقوعه فان المخاوف اكثرها غير ضار
ولذلك قالوا اكثر ما تخافه لا يضرك وقيل اكثر الروع باطله ولذلك
ولذلك شبه الحكماء الامور المخوفة التي يهابها الانسان الا بدفاع

اليها بالضباب الذي يتولد على وجه الارض فيخيل للانسان من بعد
انه جسم كثيف ليس فيه متنفس ولا عمل للبصر في ادراك شيء من
الاشخاص التي في حيزه فاذا افضى اليه وداخله وجده شبيها
بالهواء الذي فارقه من امكان التنفس من احتماله اياها اذا توسطها
وما وصفوه من ذلك امر موجود بالتجارب والاعتبار فانه ما من
احد الا وقد مرت به احوال مكروهة فاساها ووجد نفسه قبل
وقوعه فيها من الاشفاق والوجل في هيئة لم يجدها في مثلها
عند اندفاعه الى تلك الحالة وتربطه اياها فيعلم ان احواله فيما
يستانف من المخاوف التي يستقبله شبيه باحواله فيما مر به منها
وكذلك ياخذ هذه العبرة من احوال غيره في المكاره التي نالت
اقواما فاحتملوها وهان عليهم ما قاسوا منها فانه يجد الحكم فيه
مستمرا على جهة واحدة فان تفكيره في هذا الباب مما يعينه على
صرف آفات الخوف عن نفسه ومنها ان يعلم ان الشيء المخوف
اذا كان مما يطمع في الاحتيال لصرفه فان استشعار الانسان
الخوف الشديد مما يدهشه ويحيره ويمنعه من طلب حيلة لدفعه

فيجتهد

فيجتهد في ان لا يمكن من نفسه شيئا يكون هو سبب وقوعه فيما
يخافه ويحذره ومنها ان يستظهر على نفسه في دفع آفة الخوف عنها
بقوة الغضب وهو ان يفكر في ان اظهار الخوف والفزع من خور
النفس وفشلها وانه امر خاص لضعاف الانفس من النسا والصبيان
واشباههم فيغضب على نفسه يانف لها من ان يوجد عند حضور
المخاوف في مثل احوال الذين لا يوجد عندهم جلادة ولا صرامة
ولا استقلال بالمكاره الواقعة والشدايد النازلة فانه لا
سلاح للانسان ابلغ في هذا الباب واغنى عنه من استعانه
بقوة الانفه فقد علم انها هي التي تشجع قلوب الذين يمتحنون
بعقوبات الملوك والسلاطين من اهل الاحداث والجرايم و
تجلدهم على الصبر العجيب واحتمال الالام القوية المتلفة وترك
التصور منها ومنها ان يفكر ان استشعار الخوف الشديد
انما هو فعل الغر من الناس الذي لا يعرف الاشياء بحقايقها
ولم يستحكم منه تجارب البصر بوقوعه على المناظر القطيعة
ولا تجارب السمع في كثرة سماعه للاشياء التي يروعه وقوعها

في سمعه وانه متى اتسعت معرفته وكثرت تجاربه قلّ ذلك من
خوفه للأشياء التي يخافها الغرّ الطفل ونفاره عنها وذلك
امر موجود بالاعتبار في الناس وكثير من الحيوان فانا نجد الصبي
الغرير الصغير الذي لم تستحكم منه قوة التمييز تفزع باشياء
من الألوان والأصوات وغيرهما حقها ان لا يرتاع منها
فيخاف ويرتاع لها فيعلم ان ذلك لجهله بتلك الأشيا وانها
غير ضارة وانه لو قوعها حق معرفتها لكان موقعها في ترك
الاكتراث لها موقعها من البالغ الكبير الذي يعرفها فلا يكترث
لها ونجد الكبار من الناس الذين لم تقع ابصارهم على الحروب
والقتلى والجرحى متى نظروا في بدا امرهم الى شيء منها هالهم
ذلك هولا شديدا وافزعهم افزاعا قويا واذا طالت ممارستهم
للحروب وصاروا من اهلها قلّ ارتياعهم بعد ذلك للنظر الى
شيء منها ولم يكد يؤثر فيهم ومن اجل ذلك كان ما جرت العادة
به في الذين يرشحون لصناعة الحروب من ابناء الملوك وغيرهم
بان يخرجوهم اطفالا الى معارك الحروب لتقع ابصارهم

من اول

من اول الامر على القتلى والجرحى وينشوا على تلك العادة فلا
يروعهم بعد ذلك النظر الى شيء منها ومن هذا النوع امر
الأطباء الذين يباشرون اثر القروح والجراحات والبط والكي
فانهم متى اعتادوا مباشرة ذلك ومرنت ابصارهم عليه لم يرعهم
ما يروع الغفل من اهل تلك الصناعة الذين لم تسبق لهم عادة
بالنظر الى شيء من تلك المناظر الفظيعة الموحشة وكذلك
من هذا النوع اعتياد الملاحين وركاب السفن النظر الى اهوال
البحر وامواجها فانهم لدوام مباشرتهم لذلك واعتياد جولتهم
لا ينالهم من روعته ما ينال الذي يبتدئ النظر اليه في اول
الامر وكذلك حكم الذين ينزلون البقاع التي تكثر بها الزلازل
فانهم لما اعتادوها صاروا لا يكترثون لها ولا يحفلون بها ولا
ينالهم من روعتها ما ينال اهل البقاع الذين لا تكون بارضهم
الزلازل او يطول عندهم بما حدث فيها بين الازمان المتطاولة
وشبيه بما قلناه اعتياد الانسان لنوع من الامراض تعتريه
كثيرا فانه في اول ما يعرض له يشتد خوفه وتالمه منه حتى اذا

تتابع عليه مرات وطال تجاربه له في سلامته عليه قل اكترائه
بما يعتريه ولم يكد يعبأ به هذا في فعل التجارب واعتياد الحواس
وللجهل بماهية الشيء في اختلاف الخوف الى الانسان وللعلم
به في دفع ذلك الخوف عنه مثل هذا الحكم وذلك انا نرى
الجاهل لماهية الشيء الذي يهول النظر او السمع ينا له من روعته
ما لا ينال العالم بعلة ذلك الشيء وشبه مثل العالم باسباب
كسوف الشمس والقمر والزلازل فانه لا ينال من روعة احداثها
ما ينال الجاهل بتلك العلل وذلك من نوع ما ذكرناه من خوف
الصبيان الصغار من الاشياء التي يفزعون بها وهي غير
ضارة في طباعها وهذا الذي وصفناه موجود في عامة
الحيوان كما هو موجود في الانسان وذلك انا نجدها في خوفها
ما تخافه انما تؤتى من قبل جهلها بماهية الاشياء التي تخافها
من نفار الخيل وغيرها من الدواب من تماثيل صورة الاسد
وغير ذلك وكفزع كثير من الطير من الاشباح التي تنصب لها
لكي تروعها فلا تقرب مما تخاف اضرارها به فانها لو كان لها

علم

علم بماهية تلك الصورة وتلك الاشباح وانها غير ضارة لما
نفرت عنها ونرى التجارب تعمل فيها فانها اذا ادنيت الى الشيء
الذي تنفر منه مرارا ويعرض عليه حتى تعتاده وتألفه اذهب ذلك
نفارها وامن خيفتها حتى تدنو منه غير حافلة به ولا مكترثة بر
فاما الآفة التي تعتريها من جهة جهلها بالشيء فغير زائلة عنها
كما تزول عن الصبي الصغير اذا استحكمت منه قوة الفهم والتمييز
لانه ليس في طباع البهيمة ان تصير من الجهل الى العلم كما يوجد ذلك
في طباع الانسان ففيما وصفناه ما دل على ان ابلغ الحيل في تعليل
عرض الخوف والفزع من الاشياء انما هو استكثاره من العلم و
المعرفة بالاشياء ثم بتعويده حاستي سمعه وبصره النظر الى
ما يهوله نظره وسماع ما يكره سماعه وحمله نفسه على مشقة
ذلك مرات حتى يألفه ويعتاده ثم يقل بعد ذلك اكتراثه ومبالاته
ويكون احتماله تلك المشقة رياضة لنفسه كما تراض الدابة بالحمل
عليها بالسوط حتى يدنو من الشيء الذي ينفر منه ويتكرر عليه
نظرها مرات فيألفه عند ذلك ويذهب عنها خلق النفار

بوآقه الباب السابع في تدبير دفع الحزن والجزع إن موقع
الحزن والجزع في الأعراض النفسانية موقع جليل عظيم الشأن
فيما يرجع من ضررهما على الإنسان إذا تمكنا من قلبه وذلك
بين بما يشاهد من حال المجزوع وتغيره إلى أوحش صورة وإحداثه
على نفسه أحداثا كثيرة إذا عجزه الصبر واستولى عليه الجزع
وقد قلنا إن الجزع هو فرط الحزن وشدته فالجزع بمنزلة النار
الملتهبة والحزن هو كالجمر الباقي بعد سكون اللهب وهو أعمل شيء
في نهك البدن وتغيير قوى الشهوات من النفس وإذهاب بهائها
ونشاطها وكان نفس الإنسان التي هي نور بدنه وضياؤه في حال
استشعار الغم والحزن شمس قد كسفت وذهب نورها وبطل
إشراقها وفي جملة القول إنه يفعل ضد ما يفعله السرور فإنا نرى
المسرور ضاحكا مستبشرا بهيا مسفرا ونرى وجه المحزون على
خلاف ذلك والحزن إنما يعرض لفوت محبوب كما أن الخوف
يعرض من توقع مكروه فالحزن متولد من مكروه ماض والخوف متولد
من مكروه مستقبل وهما أقوى الأعراض النفسانية فإذا اجتمعا

على الإنسان لم يبقيا له لذة حيوة ولا طيب عيش وإذا زالا عنه
سعد بطيب عيشه وفاز بلذة حيوته ولا يجوز أن يزولا عنه
في الجملة وبكل وجه وهو في هذه الدنيا لأنها دار لا تخلو من
الأحزان والمخاوف وإنما ارتفاعها من شرائط نعيم الآخرة ودار
الثواب التي وصف الله أهلها بأنها لا خوف عليهم ولا هم
يحزنون فأدرج في هاتين اللفظتين توفر كل محبوب عليهم و
زوال كل مكروه عنهم غير أنا إنما نريد بما نجريه من ذكر الخوف
والحزن في هذا الموضع ما قرب من الإنسان من كل منهما فأقلقه
وأعدمه الصبر فأما ما بعد منهما عنه مما هو موجود في طباع
الدنيا وبنيتها فليس في ذلك حيلة ولا إلى دفعه سبيل والحزن على
ضربين أحدهما ما يكون معروف السبب كإنسان يعرض له الحزن
من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء خاص الموقع منه والآخر
مجهول السبب وهو غمة يجدها الإنسان على قلبه في عامة الأوقات
تمنعه من النشاط وإظهار السرور وصدق الاستمتاع بشيء من
اللذات والشهوات من غير أن يعرف لذلك الفتور والانكسار

اللذين يجدهما شيئا يحيل بهما عليه فاما الحزن المجهول السبب
فانه يرجع الى الاعراض البدنية وتولده انما يكون من قلة صفا الدم
ومن برده وتغيره وحيلة دفعه اما من طريق العلاج الجسماني فتصفية
الدم وتسخينه وترقيقه بما يفعل ذلك من الاغذية والادوية واما
من طريق العلاج النفساني فبالتلطف لاجتلاب السرور الى النفس
بالمحادثة والموانسة والاستماع بما تطيب النفس به وبما يحرك
قوة السرور فيها من السماع الطيب واشباه ذلك من المعاني التي
بها تفرح الانسان وينفي عن نفسه الغمة واما الحزن الذي قلنا
انه معروف السبب ويكون تولده قبل التفكير في فقد محبوب او
تعذر مطلوب وهو قصد بالذكر علاجه في هذا الباب فانما يحتال
لصرفه بحيلتين احداهما من خارج والاخرى من داخل اما التي
من خارج فوعظ الواعظين وتذكير المذكرين فقد قلنا فيما
تقدم ان ذلك هو طب الاعراض النفسانية وانه نظير الاشياء
التي يعالج بها الطبيب في الاعراض الجسمانية من الاشفية و
الادوية واما التي من داخل فابواب من الفكر يروض بها الانسان

نفسه

نفسه ويجعلها سلاحا وعدة لصرف الغم والحزن عن نفسه
اذا اعتراه شيء منها لفقد محبوب او تعذر مطلوب فمن تلك
الابواب ان يفكر فيما يمكن ان يعقبه الحزن المفرط من علة بدنية
ترجع باعظم الضرر عليه فلا يرضى مع معرفته بذلك ان يقنع
نفسه التي هي المحبوب الاجل محبوبا سواه يفقده من اهل او مال
او شيء مما يضن به ويشاح عليه وهو بما يزيد كل شيء من المحبوبات
لمكان هذا المحبوب الاعظم الذي هو النفس فيعمل بافراط الحزن
في تلفها ونفيت به الاصل الذي كان ما فقده فرعا له
فيكون كمن يتبع ربحا تفوته براس ماله كله وذلك هو اعظم الغبن
وابين الخسران ومنها ان يفكر فيما عليه بنية الدنيا وتاسيسها
من انه لا يصفو لاحد فيها عيش على تمام ارادته ومحبته حتى
لا يفقد محبوبا ولا يتعذر عليه مطلوب وانها اذا كان كذلك
فان كل ما حصله فيها من محبوب او صفا عيشة فهو فايدة و
غنيمة فانه متى انزلها من نفسه هذه المنزلة طاب له الاستمتاع
بكل ما خلص له من لذة ولم تعظم حسرته على ما يفوته من طلبته

وطابت له عيشته مدة حيوته في هذه الدنيا ومنها ان يفكر في
انه متى عدم من نفسه قوة الصبر على رزية من الرزايا كان ذلك
اعظم الرزيتين عليه وذلك ان الدنيا مملوة من الحوادث والنوايب
فاذا كان من شان الانسان ان لا يستقل قوته باحتمال تلك الحوادث
لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه واذا راض نفسه بترك
الجزع فقد حسم بذلك مروة الرزايا المستقبلة عن نفسه فلا يرضى
بان يجعل بقلة الصبر الرزية الواحدة رزايا كثيرة بل يخطب
من يجعل الرزايا الكثيرة رزية واحدة ليستكمل بذلك السعادة
ومنها ان يفكر في ان استلام النفس الى الحزن والجزع في النوازل
والحوادث من فعل اهل الخور والفشل الضعاف الطبايع كالنساء
والصبيان وان التجلد والتصبر عليها من مذاهب اهل الحزم و
الكمال الذين ابقوا لانفسهم الاخبار المأثورة بما اخذوا انفسهم
به من التجلد على النوايب والتلقي لها بالصبر والاستسلام فبقيت
لهم بذلك الاحاديث الجميلة وصارت مآثرهم من بعدهم يثنى
بها عليهم فلا يرضى لنفسه بان يختار ذلك المذهب الذميم الذي

هو

هو مذهب اهل العجز والنقص على هذا المذهب الشريف الذي هو
مذهب اهل الحزم والفضل والكمال والنبل ومنها ان يفكر في ان
نفسه اذا كانت هي الاصل كما ذكرنا ولها يريد كل محبوب وبسبب
بقائها يتكلف كل مطلوب متى سلمت له فكل ما سواها صغير مع بقائها
لا يجب الاعزال له واستشعار الحزن الشديد لفقده ومنها ان يفكر
فيما لا ينوبه نايبة في هذه الدنيا الا وقد نابت خلقا كثيرا سواه
من الذين تقدموه والذين هم معه في عصره ولانهم شركاؤه فيها
والاخذون منها بمثل حظه واكثر منه وانه اذا كان ما يحزنه امرا
مشتركا للجميع فحقه ان لا يشتد اسفه عليه لان من طباع
الانسان انه متى وجد اسوة في امر من الامور المكروهة قل اكتراثه
له لوجود الشركاء فيه ومنها ان يفكر فيما يدفع اليها فقد كان ممكنا
ان ينتاب بما هو اجل منها واعظم ما دامت نفسه موجودة وانه اذا
صرف عنه الاجل بما هو ايسر منه فان الذي يخبر قد قام مقام نعمة يلزمه
الشكر عليها اذا وقي به ما هو اعظم منه فيصير الملمة الصغرى
بقياسها الى العظمى فايدة يجب الابتهاج بها دون التحزن لها ومنها

ان يفكر فيما بقي له بعد الذي رزيه من النعم التي اولاها نفسه ثم
ما بعدها وانه قد كان جايزا ان يرزا الباقي كما رزي
الفايت فاذا تامل ما بقي له من جنس محبوبه واكثر عرضه على نفسه
واستعقب بذلك سرورا بسليه عن المفقود وينفي عنه غمة
الرزية ويقوم بازايها ويستجيل بذلك الترح فرحا والحزن سرورا
ومنها ان يفكر في ان كل حزن يحدث برزية واقعة فان الايام
لابد من ان علقها وتحدث سلوه عنها وان اصعب اوقاتها وقت
حدوثها الذي هو فيه وان كلا مما وراه من اوقاتها عليه اسهل
ومكروه تلك الرزية عليه اخف فيستريح نفسه من زوال
ذلك المكروه عنه وانه في عابر احواله كل يوم الى نقصان والتفكير
في ارتفاع المكروه يعقب سرورا عاجلا فهذه المعاني التي ذكرناها
من ابواب الفكر مما ينفع الاستظهار به في صرف الحزن والجزع عند
النوايب والنوازل وهي الحيل التي يحتال بها لذلك وفي استعمالها
منفعة ظاهرة ان شاء الله تعالى الكلام الثامن في الاحتيال
لدفع وساوس الصدر واحاديث النفس قد ذكرنا فيما تقدم ان من

الاعراض

الاعراض النفسانية احاديث النفس ووساوسها فانها من اقويها
تاثيرا في الانسان واكثرها ايذاء له وهذا العرض وان كان
احد الاعراض النفسانية كما قلنا فانه ليس من خالصها بل فيه
شركة للاعراض البدنية وذلك ان الاعراض النفسانية التي هي
مثل الغم والغضب والخوف والحزن لا يخلو احد من ان يصيبه شي
منها في الوقت بعد الوقت بل في عامة اوقاته اما هذا العرض
الذي هو حديث النفس فانه عرض خاص وربما سلم عليه كثير من
الناس حتى لا يصيبه شي من اذاه في مدد اعمارهم ليس من
جهة انهم يخلون من احاديث النفس ووساوسها فان ذلك شي
مشترك لجميع الناس مثل الاعراض النفسانية الاخر ولكن من
جهة انه لا يصيب كلا من هذا العرض ما يوذيه ويشغله و
يخوفه ما لا يجب ان يخافه ويصور في نفسه ما ينغص عليه عيشه
فلذلك قلنا انه عرض فيه شركة للبدن الا انه يخاف على البدن
منه ما يخاف عليه من الاعراض البدنية لان الاعراض البدنية
انما هي اوجاع يجوز ان تودي الانسان الى التلف وليس له مثل مكروهها

من هذه الجهة وهذا العرض قد يوجد مرة في الانسان من قبل
الطبع وما يقع في المولد من دلالة تدل عليه وتوجد فيه مرة اخرى
كالشيء العارض الذي لا يكون له به عهد ثم يحدث عليه في وقت
من الاوقات غريبا والذي يوجد منه في طبع الانسان ومولده
وان كان الزم له في ايام عمره فانه اسلم له مما ينا له غريبا
عن طبعه لان الذي يعرض له منه غريبا يعرض بقوة وصعوبة
ولابو من اشتداده وتزيده عليه حتى يوذيه الى ما لا يكون
له طاقة باحتماله واما الذي يقع له بالطبع منه فلا يجوز
تزيده عليه بل يوجد كالشيء الذي يعتاده دايما ويزول عن
ضميره بالاشغال المهمة التي تعترض دونه ثم تعاوده اذا خلا ذرعه
منها والذي وصفنا من امر هذا العرض وانه يعرض للانسان
مرة بالطبع ومرة غريبا عنه شبيها بما يعرض له في بدنه من
الامراض البدنية فان منها ما يقع للانسان بهيئة مزاجه
وتركيب بدنه وفي اصل مولده فيصير كالطبيعة لكثرة ما يعرض
له وما يعتاده منه في الوقت بعد الوقت وذلك مثل ما يوجد

متاذيا

متاذيا بصداع او بوجع من الاوجاع مثل وجع الصدر او وجع
المعدة او وجع الاذن وغير ذلك من الاوجاع التي تقع للانسان
من اصل مولده فلا يزال ينوبه منها ما يوذيه ثم يزول عنه
بعلاج يتداوى به او بسكون من ذاته فيكون ما يعرض له من
الاوجاع على هذه الجهة اسلم مما يعرض له من مثله غريبا و
الذي يصيب الانسان من هذا العرض فيصير عادة له انما يتولد
من طبيعة المرة السوداء لانها هي التي تولد الفكر الردية و
احاديث النفس الموذية وتهيج على الانسان ضروب الخواطر
والوساوس والمرة السودا يغلب على الانسان بجهتين احدهما
ان تكون هي مزاج بدنه والغالب عليه من الاخلاط في بدي
كونه في خلقته واخلاقه التي تنسب الى طبيعتها التي تكون
هي ارضية باردة يابسة والجهة الثانية ان لا يكون مطبوعا
على مزاج السوداء في بدي الخلقة بل يكون عارضة من بلغم
يستحيل اليها وانما يكون كذلك اذا كان مزاج الانسان في
اول الخلقة مركبا من بلغم ومن مرة صفرا معا فتعمل المرة في البلغم

وتحدث فيه جفوفا بحرارتها فتستحيل الى السوداء لأن طبيعة
البلغم البرد والرطوبة فاذا عملت فيه المرة الصفرا فيبسته
استحال الى طبيعة السوداء فعلت في صاحبها فعلا من توليد
الفكر الردية واحاديث النفس الا ان الذي تفعله السوداء
المتولدة بهذه الجهة لا يبلغ في القوة والشدة مبلغ ما تولده
طبيعة السوداء الخالصة لأن ذلك النوع منها هو شيء جوهري
اصلي وهذا النوع شيء عارض غير جوهري وانما يعرف مزاج
السوداء الأصلية في الانسان بعلامات تدل عليها و
تلك العلامات هي ان تكون في خلقة جسده مكسر العظم
يابس العصب قحل الجلد غليظ الدم جاسي الشعر ملزز التركيب
كمد اللون ويكون في اخلاقه شرس عبوس الوجه قطوبه دايم
الأطراق كثير السكوت بطي الحركات ليس سريع الغضب الا
انه اذا غضب لم يزل عنه غضبه سريعا بل يوجد حقودا بطي الرضا
شديد القساوة قليل الرجوع لمن يتغير له او يجد عليه الى حال
الصفاء فاذا وجد صاحب العرض بخلاف هذه الصفات وهو

ان يوجد

ان يوجد متخلخل الجسد رخو الأعطاف لين البشر ظاهر الطلاقة محبا
للكلام مؤثر التحبب والتودد الى الناس سريع الاستحالة من الغضب
الى الرضا ومن الرضا الى الغضب قليل الثبات على حال واحدة دقيق
القلب ليس بذي قسوة ولا فظاظة وهذه هي صفات المركب من طبيعتي
البلغم والمرة الصفراء اعلم ان هذا العرض الذي عرض له من سودا
ليست باصلية بل عارضة ويكون عند ذلك الخوف عليه مما
يتأذى به من الوساوس واحاديث النفس اقل لان الخواطر الردية
انما تقوى بيبوسة المزاج من طبيعتي المرة الصفراء والسوداء فهي
مادتها وصاحب هذه الطبيعة التي وصفناها يغلب عليه
في مزاجه الأول الرطوبة البلغمية فهي تمنع الخواطر ان تفرط عليه
افراطا شديدا وانه سفا قم الأمر فيها على انه وان كان اسهل عليه
من النوع الآخر فان اذاه بعد على من يمتحن به شديد لانه الزم
للنفس من الأعراض النفسانية الأخر التي تقدم وصفها ومن صعوبته
انه ليس شيئا يهيج عن سبب معروف كالغضب والفزع والخوف
والجزع فيرتفع بارتفاع سببه ويبطل ببطلانه مثل الغضبان الذي

اذا شفي غيظه بالانتقام او طال عهده بما اغضبه سكن غيظه
وسكنت نفسه من ذلك العرض ولم يجد تاذيا له وكذلك الخايف
اذا زال عن قلبه الشيء الذي يخيفه بطل روعه وعاد الى امنه و
طمانينة نفسه وكذلك حكم ساير تلك الاعراض الموصوفة من انها
تقع مرة وترتفع اخرى وان كلا منها انما يعرض للانسان فيما بين
الايام المتطاولة مرة وربما سلم عن اكثرها في المتطاول من
ازمان عمره فانه ليس يرد على الانسان في كل وقت من الامور ما
يغضبه غضبا مقلقا ولا ما يخيفه خوفا مفرطا فمن هذه الجهة
يسهل الامر في تلك الاعراض واما هذا العرض الذي نحن في
ذكره يعني احاديث النفس ووساوسها فانه عرض ليس بمعروف
السبب وليس بالحقيقة علة توجبه وانما هو شيء يقع في طباع
بعض الناس من قبل مولده كما ذكرنا فيوجد فيه دلالة على ان صاحبه
يكون متاذيا بفكر رديه لا يكون لها حقيقة فتسمى هذه العلة
حديث النفس وذلك لان نفسه لا تزال تحدثه بالاشياء التي
هي وساوس القلب تلك الاحاديث والوساوس ربما وقعت في

جنس

جنس ما يحب ويتمنى وربما وقعت في جنس ما يخاف ويخشى فالواقع
منها في جنس ما يحب ويتمنى هو عشق الانسان لشيء يهواه فيعلق قلبه
به ويصرف فكره في كل الاوقات اليه ويخطره بباله كل حين ويجعله
نصب وهمه دايبا فيمنعه ذلك عن التفكير فيما سواه ويشغله عن
اكثر اعماله وعن قضاء اوطاره من لذاته وشهواته والواقع منها
في جنس ما يخاف ويخشى هو مثل تحديث نفس الانسان اياه بامر
مخوف لعله يحل به عن قريب واشد ذلك تحديثها اياه بمكروه عساه
يتزك به في امر بدنه وحيوته فان هذا هو اصعب المخاوف واشدها
تمكنا من القلب واستيلاء عليه وذلك انه ليس شيء اعز على
الانسان من نفسه وحيوته فاذا خاف عليها كان ذلك الخوف اشغل
شيء لقلبه واغلبه على فكره ولذلك صار هذا النوع من احاديث
النفس اصعب من النوع الاخر الذي ذكرنا وقوعه في نوع ما يتمنى
ويحب لان في تمني المحبوب حظا موفورا من اللذة فاما مع توقع حلول
مكروه والم واصل الى النفس موذ لها فلذلك قلنا ان حديث
النفس اذا وقع في هذا النوع كان اشد واصعب ومن افات هذا العرض

على صاحبه والممتحن به ان نفسه تقيم له الشي الذي يخافه وهو بعيد
عنه مقام الشي القريب منه فيجعله كل وقت نصب فكره ووهمه
كانه يلاحظه وينظر اليه ويتوقع حلوله به فيشغله ذلك عن
الاستمتاع بلذاته وشهواته وقضاء حاجاته على السبيل التي ينال
منها غيره وكلما اراد الاشتغال بامر من الامور التي يحتاج الى
مباشرتها او الاصغاء الى حديث يفاوض ويوانس به ظفرت نفسه
عن ذلك الشي الى ما ارتعب به من تلك الاحاديث والوساوس
فيشغله اعتراض ذلك عليه عن ان يستتم لذة على جهتها او تستوعب
حديثا الى اخره فيجد لذلك لذاته في عامة الاوقات منغصة اليه
وشهواته مكدرة عليه لا يتهيا له ان يستخلص شيا منها على
جهته او يستشفيه بحقيقته ويكون حاله في باديه بذلك حال من
تاذى باحاديث المنام فان تلك ايضا من هذا النوع الا ان من
الناس من يكون تاذيه بهذا العرض في منامه فيكون متى استثقل
نوما تخيل له في ذلك النوم من تهاويل الرويا يوقظه خايفا
مذعورا او قلقا مرعوبا ولا يكاد يتهيا بنوم يستتمه وتطيب نفسه

وهدوها

وهدوها ومنهم من يكون تاذيه في يقظته وهو من نحن في صفته
فما له مما تخيل اليه من احاديث نفسه الشبيه بما تخيل لصاحب
المنام حتى يرتاع لذلك الخاطر الذي يخطر له فيكون الذي يعتري
صاحب الفكر الردية احاديث اليقظة والذي يعتري اصحاب الاحلام
الهايلة احاديث المنام ثم مما يخص من الصفات باصحاب هذا
العرض انهم كما يوجدون سيي الظنون باسباب انفسهم في خيفتهم
عليها ما لا يجب ان يخاف كذلك يوجدون سيي الظنون في كل
امورهم واسبابهم فلا يعرض لهم امر من الامور الممكنة التي تتصرف
على وجهين الا ذهبت اوهامهم من ذينك الوجهين الى الوجه الذي
هو اصعب والخوف دون الوجه الذي هو اسهل وارجى فيكون الحكم
عندهم في جميع الامور الحادثة وفي العلل التي تعرض لهم في ابدانهم
خصوصا للظن الاسوا دون الاحسن وميلهم من كل شي الى ما هو
اشغل للقلب واشق عليه واذهب به عن حسن الرجا وتوهم السلامة
فيجب على صاحب هذا العرض اذا كان موقعه ممن يمتحن به في جنايته
عليهم ما جنيه الموقع الذي وصفنا ان يعمل جده واجتهاده في

الاحتيال لرفع اذى هذا العرض عن نفسه ويتوصل الى ذلك بكل ما
يقدر عليه ويجد السبيل اليه كما يجب على من يشكو علة مخالفة
ملازمة له في بدنه ان يجد ويجتهد في التخلص ووجود السلامة
منها ويتطلب لها انواع الادوية وضروب الاشفية وان لا يغتره
عن الاحتيال لهذا العرض ذهابه الى انه شيء يقع لبعض الناس
بطاعته ولا يكاد يقدر على ازالته فان هذا رأي ليس بصواب بل
الواجب عليه ان يوقن بان الله تبارك وتعالى جعل لكل داء يعرض
للابدان والانفس دواء ولكل الم يحدث فيهما شفاء فاذا قوبل الدا
بدوائه لم يخل ذلك من احد امرين اما ان يزيله بتمامه جسمانيا كان
او نفسانيا حتى يخلص منه الانسان واما ان يقلل من مكروهه
وغايلته فيكون ذلك التقليل ازالة لبعضه وزوال البعض من
الاشياء المكروهة خير من ثبات كلها وتركها ان تتمادى بصاحبها
او تتزيد عليها وقد قلنا فيما تقدم انه كما ان من حكم الادواء
الجسمانية ان تعالج بالادوية الجسمانية كذلك من حكم الادوا
النفسانية ان يتداوى بالاشفية النفسانية اما من مواعظ و

وتذكرات

وتذكرات واما من فكر يروض بها الانسان نفسه ويجعلها سلاحا
وعدة لدفع آفات المخاوف والاحزان عن نفسه واذا كانت الوساوس
واحاديث النفس من هذا الجنس فمن الواجب ان يصف الحيل التي بها
يجب ان تندفع هذا العرض منها اشياء يحتال بها لنفيها او تقليلها
فنقول ان الحيل التي بها يندفع هذا العرض منها اشياء يحتال بها
من خارج النفس ومنها اشياء يحتال بها من داخل النفس فاما التي
يستعان بها من خارج فان يتجنب صاحبه الوحدة والانفراد لان
من شان الوحدة ان تهيج على الانسان الفكر واحاديث النفس لان
قوى نفس الانسان لا بد من ان تعمل عملها اما من داخل واما من خارج فاما
عملها من خارج فالاشتغال من الانسان بلقاء الناس ومخاطباتهم ومفاوضاتهم
وما يلزم الحاجة اليه من ابواب النطق واما من داخل فبالاقبال
منه على الفكر في الاشياء التي تخطر في نفسه وتجس على ضميره
فاذا لم يكن لها عمل من خارج فلا بد لها من الاشتغال بالفكر لا سيما
اذا كانت النفس ذكية رقيقة الطبع فصاحب هذا العرض متى ما جنح
الى ذكره ذهبت به الى وساوسه التي تغلب عليه وصرفها اليه

فتضاعف عليه التأذي بها في تلك الحال التي هي حال الوحدة
والانفراد واذا كان مع الناس متشاغلا لمخاطباتهم قلت ولم
يكن لها التأثير القوي في ضميره ومن اجل ذلك ذم الانفراد
واستحب للانسان ان يكون معاشرا للناس مشتغلا بمحاورتهم
ومناسمتهم وانما يحمد الانفراد اما للذي يكون سلطانا فلا يكون
انفراده براي ترتيبه في مصالح ملكه وسلطانه واما لصاحب
حكمة فلاستنباط علم من انواع العلوم واستخراجه وتاليفه
واما لصاحب نسك وعبادة فليتفرد بمناجاة ربه عز وجل و
التعبد له فما خلا هذه الوجوه من ابواب الانفراد فمذموم لانه
يبعث على فكر لا يكون لها طايل ولا محصول ومن اجل ما جعل الله
للانسان من الانس في الاجتماع مع اهل جنسه حبب ذلك اليه
وقصر همته عليه وجعل يفرحه ويسليه عن غمومه واحزانه فليس
تشذ عن هذا الطبع من المايلين الى التوحش وطلب الانفراد الا
من عرض له في طباع الانسانية باب من ابواب النقص وفساد
التركيب بما تباين اهل جنسه فيما يميلون اليه من طلب الانس

وهذ

وهذا خلق موجود في اصناف الحيوان التي طبايعها افضل و
اهدى واسكن نعني طلب الاجتماع مع ذوات جنسها كبهايم
الانعام وبهايم الطير فاما التي تطلب الانفراد والتوحد فالسباع
من الصنفين التي تغلب عليها الوحشية وشراسة الاخلاق
وصعوبتها ولما في الاجتماع من النفع والدرك كره للانسان
الانفراد في متصرفاته واسفاره حتى قيل ان الواحد شيطان
وذكر في الاخبار ما ذكر من الافات التي اصابت قوما
سلكوا الطريق وتوغلوا المفاوز منفردين عن الرفقة والاصحاب
بين هايم منهم او مغتال او ممتحن ببلية من البلايا فلذلك
قلنا انه يجب على صاحب هذا العرض ان يجتنب الانفراد والوحدة
لئلا يتسلط عليه الفكر الردية والظنون السيئة ومنها ان
يجتنب الفراغ فانه نظير الوحدة في مضاعفته على صاحب
هذا العرض التأذي بالفكر واثارة ما يثيره عليه منها وذلك
انه لا بد للانسان من امر يشغل ويقطع ايامه به فمتى لم يكن
له شغل من خارج مالت نفسه الى الاشتغال بشيء من داخل

وهو التفكير فمن شأن صاحب هذا العرض ان يرجع عند فراغه
بفكره الى الخواطر التي يتأذى بها وكذلك يجب على كل من يشكو
هذا الباب ان يديم الاشتغال بأمر ما ان كان من سوق
الناس فبطلب معاشه وصرف اهتمامه الى مكاسبه وان كان
من الملوك فبالاقبال على مصالح سلطانه وارتيا الآرا وابرام
التدبير فيها وايراد ما يورده واصدار ما يصدره منها واذا مل
ذلك النوع صرف الفاضل من اوقات ليله ونهاره الى قضاء
اوطاره من لذات المطاعم والمشارب والمناكح والسماع المحرك
لقوى النفس والنظر الى الصور الحسان الجميلة فان لكل ذلك
حظا من شغله اياه عن التفكير فيما يتأذى به من احاديث النفس
وخواطرها ويحتال في شغل حواسه بتلك اللذات بان يقصد
الاستجداد منها في كل وقت ليكون ذلك اشغل لقلبه واقوى
لشهوته فان من طباع صاحب هذا العرض ان يكون ملولا
سريع انصراف النفس عن الشهوات التي يتناولها واذا كان كذلك
ثم مل شيئا مما يتناوله من انواع اللذات انصرفت نفسه عنه
بعد

ورجعت الى اشتغالها بما تعوذ به من تلك الخواطر واذا دام
الاستجداد للذات والاستجدات للشهوات كان لكل ما يستجده
ويستحدثه منهما حظ من كلفة التي تملئه وتقضي وطره منه فيكون
في ذلك قطع لايامه وتخفيف عن قلبه مما عادته التاذي به من
فكره ومنها ان يعد لنفسه من خاصته بمن يثق لمودتهم له وشفقتهم
عليه فيجاريهم ما يجده في نفسه ليعرفوه بطلان ما يحدثه به
نفسه وتخيله اليه من الفكر الردية تاشيا يحققها وتصح في
نفسه من اقاويلهم ووعظهم فانه يجد بذلك من النفع في قمع تلك
الخواطر ما يجده صاحب المرض الجسماني من استراحته الى من يقاوله
من الاطباء مما عنده فيهونه عليه ويمنيه تعقب السلامة و
العافية منه فهذه هي المعاني التي يجب ان يحتال بها صاحب
هذا العرض من الحيل الخارجة عنه التي يستظهر بها في قمع خواطره
وابطال افعالها او تقليلها واما الحيل التي يحتاج الى ان يستعين
بها من داخل فاعداده فكرا يقابل بها تلك الخطرات والوساوس
اذا عرضت له ويقوم مقام من يحاج خصما له في شيء يدعيه

فيورد عليه اذا راه قد اعتل وتعلق بشيء باطل ما ينقض ذلك
القول ويبطل تلك الدعوى عليه فانه متى فعل ذلك قام من
نفسه لنفسه منازعا يحتج عنها ويفسد قول خصمها عليه وتلك
الفكر على نوعين احدهما فكر يعدها لاذكار نفسه بها وقت
صحته وسلامته من العلل والاوجاع في بدنه والاخر فكر يعدها
ليعرضها على نفسه وقت اندفاعه الى نوع من العلل والامراض
تعرض له في بدنه كبلاء يعظم عند فكره الردية صغير ما يناله
منها ولا يذهب فكره الى اردى الاوهام واسوء الظنون في امر
عليه فيتضاعف بذلك عليه ويشتد ضجره وقلقه بما يمسه منها
فاما الفكر التي يجب ان يعدها لوقت صحته فمنها ان يفكر في
ان كل ما يخطر ببال الانسان مما يروعه ويخيفه ويسيء ظنه
بنفسه ثم لا يعرف له شيئا قريبا يوجبه من الاسباب التي تؤدي
الانسان الى الخوف وسوء الظن كالامراض الصعبة والاوباء
الشاملة والحروب الملتحمة واشباهها من المخاوف الحاضرة
التي يتوسطها ولا يامن وصول حظ من مكارهها اليه فهو نوع

من

من الوساوس التي تهجس في نفس الانسان فيتاذى بها من غير
ان يكون لها علة معروفة ان شهادات المعارف من الناس
قايمة بان الوساوس باطلة انه لا يجب لاحد ان يركن اليها و
يمكنها من ضميره ويسلطها عليه حتى ينغص بها عيشته ويشغله
عما الفكرة فيه الزم له واوجب عليه وان الوساوس ربما تتولد
اما من غلبة مرة على الانسان او من قبل الشيطان المتكفل
بالاضرار به في اسباب اولاه واخراه واذا تحقق هذا من امر الوساوس
فانها من اي جهة تعرض فانه لا محصول لها وجب عليه ان لا
يلتفت اليها في وقت ما يهجس في ضميره ويجعل هذه الفكرة احدى
عدد مجاهدته اياها ومنها ان يفكر بعد ويجاهدها بقوة عقله
لينفيها عن ضميره في ان كل شيء يعرض في خلده من سوء الظن
بنفسه وباسباب حيوته ثم لا يجد احوال الذين سواه من طبقات
الناس مشابهة لحاله في اشتغال قلوبهم منه بما يشتغل به قلبه
واكتراثهم بما يكترث له وارتياعهم بما يروعه منه فان ذلك الخاطر
شيء لا اصل له وهو نوع من الوساوس التي تقدم ذكرها وذلك

134

ان من طبايع الناس ان يستملهم المخاوف الحقيقية التي تقرب
منهم مثل المعاني التي عددناها فاذا وجدهم اخلا مما يغنيه ويهمه
به مما تجد لها فيه شركا من الذين يغنيهم من امر حيوتهم مثل ما
يغنيه ويهمهم منه مثل ما يهمه فتكون هذه الفكرة احدى حججه
على خواطره الردية وظنونه السيئة ومنها ان يفكر في ان كل عرض
يعرض للنفس من الظنون السيئة والفكر الردية مما لا يكون له
في الظاهر سبب معروف يوجبه ثم يخالفه ذلك العرض ولا يزال
يعاوده في عامة اوقاته واكثر احواله فانه شيء عرض له بطبعه
ومزاج بدنه وان ما امتزج بطبيعة الانسان من الاعراض النفسانية
فهو خليق لمن لا يخافه ولا يلتفت اليه كما جرت العادة به في
الاعراض البدنية من ان الانسان لا يكاد يكترث لما يعلم انه
شيء الف الطبيعة وذلك انه قل ما يوجد احد من الناس الا وهو
ممتحن لعرض من الاعراض البدنية يقع له في مزاجه واصل مولده
ولا يزال يعاوده في الاوقات فان الانسان اذا راى ذلك
العرض يكثر اعتراؤه اياه في عامة احواله ثم لا يناله منه آفة

تعظم

تعظم عليه او يعجزه احتمالها قل اكتراثه له بعد تجربته اياه في
سلامته عليه واحتمل المه وقل حفله به فكذلك يجب ان يكون
مع معرفته بانه شيء وقع له في الطبع الاقدم والمزاج الاول
ثم تخف غايلته واشعر قلبه انه شيء لا مكروه عليه منه وذلك
ايضا شبيه بحال من يتاذى بالاحلام الهايلة التي يخاف سوء تاويلها
فان من لم يكن من عادته ان يراها دايما ثم راى شيئا منها لم يستكر
له ان يرتاع لما يراه منها ويشتغل قلبه به فاما اذا صار رؤيته
الاحلام الهايلة عادة له وكثرت تجاربه لها ولم يتعقب لشيء منها
تاويلا مكروها وجب عليه ان لا يكترث بعد معرفته بان ذلك
شيء وقع له بالطبع والمزاج شيء مما يروع ويهول منها فتكون
هذه الفكرة احدى الفكر التي يقابل بها خواطره الردية ومنها
ان يفكر في ان الله تبارك وتعالى جعل لكل ما يكون ويفسد
وينشا ويبلى مما يخلقه في هذا العالم من النبات والحيوان وغيرهما
عللا واسبابا فلا يصلح شيء منها الا لسبب يكون مقدمة
لصلاحه ولا يفسد منها الا لسبب يكون مقدمة لفساده وان

هذا هو الأصل الذي رتب عليه العالم وهو حكم مستمر وأمر
صحيح بالمشاهدة في كل ما يعتبر ذلك فيه من جماد أو نبات أو
حيوان ومثال ذلك أنا لم نر قط بنيانا قائما على أصله فانهدم
دفعة من غير أن يعرض له في ذاته عارض تشعث وتصدع أو تداع
قبل انهدامه ومن غير أن يقصده قاصد بالهدم من خارج وكذلك
لم نر قط مصباحا موقدا لم تحترق فتيلته ولم يفن مادته من الدهن
ووصل إليه منها القدر الذي يحتاج إليه الفتيلة من غير
كثرة تغرقه أو قلة تجففه ولم يعرض لها من عارض خارج بإطفاء مطفئ
من ماء أو ريح أو نفخ نافخ أو غير ذلك من وجوه الأطفاء فلذلك حيوة
الإنسان لا يجوز أن يبطل فجاءة من غير أن يعرض لها عارض من
داخل أو خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغا الهرم والفناء اللذين
لا بد منهما في آخر الأمر فالمصباح في التمثيل هي الحيوة والفتيلة
هي الجسم والدهن هو الغذاء والأعراض المطفئة للمصباح هي
الآفات التي تصيب الإنسان من خارج مثل الحر والبرد والضرب
والصدم والجرح وما أشبهها فإذا تحرز الإنسان من الآفات

التي

التي تنال من خارج وتوقاها وتدبر نفسه في غذائه من مطاعمه
ومشاربه وفي مرافق حيوته التدبير الأفضل ولم يفن جسمه الذي
هو نظير الفتيلة بالبلى والهرم لم يكن لبطلان حيوته معنى ولم
يجز ذلك في العقل كما لا يجوز بطلان ضوء المصباح من غير أن
يكون لطفوه مقدمة من الأشياء التي وصفناها فيكون هذه
الفكرة مما يقابل به الخواطر الردية المعترضة على الإنسان في
خوفه على حيوته وبقائه ومنها أن يفكر في أن كل شيء من الأشياء
التي تكونت بأسباب وعلل فإنه يتهيأ الوقوف بالحكم الجليل على
ما أسس عليه في طباعه من طول مدة أو قصرها وإسراع
الحوادث المتلفة له وإبطائها عنه ويوجد لذلك أمارات من
نفس تركيبه والمثال في ذلك أنا إذا رأينا بنيانا قويا أركانه وثيقا
أساسه كثيفا حيطانه معمولا من طين حر ليست فيه سبخة و
لا رملية استدللنا من صنعته على تطاول مدة عمارته وإبطاء
أسباب التداعي والتهدم عنه ما لم يعرض له من خارج ما ينقض
تركيبه وكذلك الإنسان قد يستدل على ما يؤمل له من بقاء أو

١

يخاف عليه من خلاف ذلك بعلامات فتلك العلامات توجد
اما من قبل بدنه واما من قبل نفسه اما احدها من قبل بدنه فنحو
استدلال الطبيب لما يرى من هيئة البدن وتركيبه في القوة
او الضعف على حال مدة العمر في الطول او القصر فانه متى راى
الات الغذاء ضعيفة غير قابلة قبولا جيدا وراى الاعضاء
السخيفة التركيب وصاحبها مسقاما لا يكاد يخلو من ان يعتريه
شيء من الامراض في الوقت بعد الوقت استدل بذلك على ان
مدة العمر لا يطول فاذا راى البنية على خلاف ذلك من استحكام
القوة وجودة قبول الغذاء حكم بما تقتضيه تلك البنية من طول
العمر واما احدها من قبل نفسه فكاستدلال اصحاب التنجيم
من قبل احكام من يقفون على مولده من الملوك وغيرهم على مبالغ
الاعمار في الطول والقصر فان هذه صناعة جليلة القدر
عظيمة الخطر قد تعاطاها واستعملها اقوام من امم متباينى
الاوطان متنازحى البلاد لا يتوهم بهم التلاقي والتواطي على
اختراع علم من العلوم لا اصل له مع تنائي ديارهم متفقين على

اصول

اصول لهذه الصناعة استدلوا صحتها ثم استخرجوا منها فروعا
فهم وان كان الخطا جائزا عليهم في كثير مما يقضون به فانه لا
يجوز عليهم مثل ذلك الخطا في جليله اذ كانوا انما يردون الى
اصول لا تخلو مع اتفاقهم عليها اما ان يكون ماخوذة عن وحي
والوحي لا يجوز فيه الخطا او الكذب او مستنبطة من عقول
اتفقت عليها فلا يجوز ايضا ان يكون اتفاقها على باطل فاذا
كانت حال هذه الصناعة على ما ذكرنا ثم استنبطت من احكامها
دلالة يدل الانسان على طول عمره او باب من ابواب السعادات
وجب ان يسكن الى ذلك وتستحكم ثقته به ومتى اجتمعت الدلالات
في النفس والبدن فلم يوجد البدن في اصل البنية ممراضا مسقاما
ولا قواها مختلفة عن نيل حاجاتها من المطاعم والمشارب
والمناكح ولم يوجد في باب النفس نحسه تدل على تقصير المدة
لم يكن لسوء الظن ولا لتعجيل الخوف بما ليس له سبب توجبه
ولا علة تومي اليه معنى فتكون هذه الفكرة مما يستظهر به
في معارضة الوساوس المؤذية والخواطر الرائعة واما الفكر

التي ينبغي ان تعد لوقت علة تعرض له فقد قلنا ان من طباع صاحب
هذا العرض ان يكثر على نفسه لسوء ظنه وردائة فكرته قليل العلل
ويعظم صغيرها فمنها ان يفكر في امر الطبيعة وقوتها وان
الخالق تبارك وتعالى لما دبره في امر هذه الخليقة من بقاء
كل شخص منها الى المدة التي قدرها له ركبا لانفس في الابدان
تركيبا على غاية الاحكام والاتقان وشبك بينهما تشبيكا
لا يكون اقوى وابلغ منه فلذلك ترى نفس كل حي تالف البدن
الذي تحله الفا لا يكون وراه غاية حتى ان الانسان ليصيبه
العجايب من الالام والاوجاع وتناله النكبات الفادحة من
الضرب والجرح والكسر والرض والقطع والهتك فيحتمل كل ذلك
وتعيش معه وكذلك الاعراض القطيعة من الجوع والعطش
والامراض التي تطول عليه فتذهب عقله وتبطل حواسه وتمنعه
من تناول الغذاء الذي هو حيوته مدة طويلة فيبقى على ذلك كله
ويعيش معه بسبب قوة الف روحه لجسده وشدة تشبثها به
فطبيعته لقوة فعلها في امساك الحيوة هي التي تحتمل ذلك كله

وهي

وهي التي تجهد في دفع الاوصاف والاسقام عن الجسد حتى
لو نظر في اسباب الذين تصيبهم الامراض الصعبة فيختلف اليهم
الاطباء لما وجد معه الا الشاذ الواحد بعد الواحد ينتعش من
مرضه بعلاج الطبيب بل بمعونة الطبيب لطبيعة واجتهادها
في دفع الاذى عن ذاتها حتى يبرء بذلك السقيم ويتخلص ومن
الدليل على ذلك احوال الذين يبعدون عن مواضع الاطباء ولا
يحتمون في العلل ولا قبلها ويتناولون كل ما يشتهون من خيار
الاطعمة والاشربة ثم يكون غاية الاكثر منهم ان يبرؤا من عللهم
ما لم يبلغوا مبلغ الهرم والفناء ولم يعرض لهم وباء شامل ففيهم
ففي ذلك دليل على قوة امر الطبيعة ولطف الاشتباك الذي
بين الارواح والابدان ولذلك يجب ان لا يميل قلب الانسان
في كل علة تعرض له الى انها تتلفه او تتطاول به فلا يقلع عنه
فيجعل المتاذي بوسواس الصدر هذه الفكرة عدة يستظهر بها
عليها في وقت ما يعرض له علة ومنها ان يفكر ايضا في امر
سببه بهذا الذي وصفناه وهو ان الله تبارك وتعالى لما ازاح

من عمارة هذه الدنيا وبقاء اهلها فيها الى المدة التي قدرها
كذلك جعل اسباب السلامة فيها اغلب من اسباب الهلكة
بالحكم الاعم ولو لم يكن كذلك لما وجد لامور العامة قوام
ولا لمصالحها انتظام وذلك امر موجود بالمشاهدة عند اعتبار
احوال الناس فانا نرى ذوي السلامة في الانفس والسلامة
في الابدان والجوارح والالات اكثر من اولي الزمانة والعاهات
كالصم والبكم والعمي والمقعدين بل لا يكاد يظهر لها ولا الموقنين
في اصحاب السلامة قدر اذا عدوا واحصوا وكذلك حكم الفقراء
والمحاويج الذين ليس لهم قوام من المعاش مع المكفيين اقواتهم من حفا
عددهم فيهم وهكذا حكم الذين يسلمون من المرضى مع الذين يهلكون
في قلة عددهم عندهم ما لم يقع وباء شامل يكون من نوادر الحدثات
العالم التي لا قياس عليها ولا توجد العبرة منها لان ذلك شيء
انما يعرض في الازمنة المتطاولة وبين الدهور المتراخية و
من اجل ذلك يجب ان يكون نفس الانسان الذي لم يبلغ مبلغ الهرم
والفناء تعرض له من العلل ما يلده الى ما له الحكم الاغلب في

امور

امور الدنيا وغلبة التاسيس والبنية فيكون هذه الفكرة
من الفكر الذي يعارض بها الوساوس الموذيه والظنون
السيئة ومنها ان يفكر بعد في ان الله خلق الانسان خلقة
لا يجوز ان يسلم معها من ادواء تعرض له في نفسه وبدنه وجعل
تلطفه ورافته لكل داء دواء وفرق بين تلك الادوية في اصناف
النبات واجزاء ابدان الحيوانات وسائر ما كونه وانشاه فوق
هذه الارض وتحتها وسخر خلقا من عباده لتتبع تلك الادوية
وتطلبها واخذها وجلبها من المواضع البعيدة والبلدان
النائية في البر وجزائر البحار وشاطئ الانهار ورؤس الجبال
ومن بطون الاودية والبحر الى الامصار والاسواق حتى يجتمع عند
باعتها ثم الهم خلقا اخرين العناية باستنباط صناعة الطب
التي لا يشك صاحب النظر اذا بحث عن امرها ان اوايلها
ماخوذة من وحي من قبل السماء او الهام يقوم مقام الوحي حتى
ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الادوية باوزانها العجيبة الحزر
ومقاديرها اللطيفة الماخذه وخلدوها في الكتب لمن بعدهم

وانه لا ينبغي ان يتوهم ان هذه من الصنفين جميعا اعني
الجالبين للادوية والمركبين لها كانت عبثا او لغير معنى
ولا طايل ولا جدوى بل ينبغي ان يعلم انه تسخير من الله عز وجل
لينفع خلقه بما هداهم له والهمهم اياه وانه اذا كان كذلك
فمن الواجب ان يكون كل داء قوبل بدوائه لا بد من ان يشفيه
ان يكون موقع الدواء من الداء في الابراء موقع الطعام من
الجايع في الاشباع وموقع الماء من العطشان في الارواء
اذ كان الذي خلق الغذاء هو الذي خلق الدواء وكانا معا علتين
للسلامة والبقاء وتعلم ان المريض انما تفوته البرء ما لم يبلغ
حال الهرم والبلى ولم يدفع الى شامل من الاوباء باحد ثلاثة
اوجه اما ان يكون في وقت صحته سيء الادب في امر بدنه
وتناول الاغذية من المطاعم والمشارب حتى لا يبالي ما اخذ
منهما وفي اي وقت يتناوله وباي مقدار ياخذه فيجتمع في
بدنه لسوء ادبه واهمال المعالجة فضول كثيرة تولد امراضا
صعبة عليه واما ان يكون اذا عرضت له علة من تلك العلل

لايبادر

لا يبادر بالمعالجة منها حتى تتمادى به فلا يمكنه تلافيها و
تؤديه الى التلف واما ان لا يكون له سلطان على نفسه في
تجنب ما يؤمر بالاحتماء منه فيتناول ما يضره ويزيد في علته
من الاغذية ويكون عونا مع الداء على الطبيعة والطبيب فيفوته
البرء والسلامة فاما اذا كان على ضد هذه الاحوال من حسن
تدبيره لنفسه في الاغذاء ايام الصحة حتى لا يتولد في بدنه
الفضول اللزجة الغليظة واذا تولد فيه فضل يسير واعتل
بادر بالعلاج ولم يؤخره عن وقته الى ان يستفحل الداء وتفاقم
وقبل عن الطبيب ما يشير به فلم يتناول من الاشياء ما يضره
ويزيد علته فانه محكوم له بالبرء والعافية ما لم يبلغ مبلغ
الهرم والفناء ولم ياته عارض من خارج فهذه المعاني التي
قلنا انه يجب ان يصورها الممتحن بالخواطر الردية والظنون
السيئة في نفسه هي الحيل التي يجب ان يستظهر بها في دفع
اذيتها واذا استعان بها وجعلها منه على بال في وقت صحته
وعلته لم يعدم الانتفاع بها في حسم هذا الداء عن ضميره او تقليله

وتضعيف قوته إن شاء الله تعالى تمت هذه المقالة وتم

الكتاب بحمد الله ومنه وقوته وحكمه وقضائه ومشيته

وصلى الله على سيدنا محمد النبي الأمي وآله وعترته وصحابته

المختارين من بريته وشرف وكرم

وبجل وعظم

عن يد الفقير حمد الله المشتهر بابن الشيخ حامدا لله

تعالى ومصليا على نبيه محمد وآله الطيبين الطاهرين